- CANCERUL -
BOALA INCURABILA?

PETRE ANCA SI VALERIU POPA

GASITI TIMP

1. Gasiti timp pentru sanatate - este comoara cea mai de pret a vietii voastre;
2. Gasiti timp pentru frumos - il gasiti peste tot, in natura;
3. Gasiti timp pentru iubire - sa fie taina vietii voastre;
4. Gasiti timp pentru a gandi - este catapulta succesului vostru;
5. Gasiti timp pentru studiu - este temelia cunoasterii;
6. Gasiti timp pentru munca (lucru, activitate) - este garantia puterii voastre;
7. Gasiti timp pentru rugaciune - este calea spre adevar si inaltare spirituala;
8. Gasiti timp pentru a visa cu ochii deschisi - este hrana sufletului vostru;
9. Gasiti timp pentru a rade - este melodia cu care valsati in viata;
10. Gasiti timp pentru a ajuta si pe altii - este izvorul fericirii voastre;
11. Gasiti timp pentru a va bucura cu cei dragi - este plenitudinea implinirii voastre ca oameni;
12. Gasiti timp pentru joaca (zbenguiala, sotii) - este secretul tineretii vesnice;
13. Gasiti timp pentru odihna - este alimentul vietii;
14. Gasiti timp pentru a va ordona viata si activitatea - este chezasia indeplinirii celor 13 puncte.

Petre Anca

" Voi, oameni ai Israelului, de ce stati privind catre cer? Acelasi Iisus care este luat de la voi intr-un nor, va veni in acelasi fel intr-un nor, si asa cum L-ati vazut inaltandu-Se la cer, la fel va cobori EL din nou pe pamant."

Iisus

CAPITOLUL 1

CUVANT INAINTE

În viaţa noastra, mai devreme sau mai tarziu, apare un moment in care ne întrebam: cine suntem? de unde venim? ce facem? care este scopul existenţei noastre? unde plecam?

Din pacate nu toţi ajungem sa ne punem astfel de intrebari, pentru ca preocuparile noastre sunt aproape in exclusivitate axate pe latura materiala si mai putin pe cea spirituala, care sa ne apropie de menirea noastra in UNIVERS.

Atitudinea aceasta este justificata intr-un fel, pentru ca la majoritatea predomina ideea mortii, si ca atare se vrea ca acum sa se "traiasca bine". Evident ca este un rationament gresit. **Atunci cand vom avea certitudinea nemurii noastre**, cand vom intelege ca moartea jos (pe pamant) inseamna nasterea sus (in planul spiritualitatii cosmice) si ca moartea noastra sus inseamna nasterea jos, **vom fi cu adevarat liberi in actiunile noastre, vom delimita clar granita dintre BINE si RAU, vom sti ca optiunea pentru BINE este conditia existentei noastre in eternitate si ca, in fine, spiritul este etern in evolutia sa**. **El nu moare niciodata iar cunostintele acumulate prin intelect in timpul vietilor terestre se reflecta in spirit prin memorie care ramane dincolo de spatiu si timp.**

Este de fapt ceea ce ne reamintea mereu Valeriu Popa, ca **omul pleaca din aceasta lume cu doua comori: "cu faptele de iubire savarsite si cunostintele acumulate in toate domeniile"**, comori care constituie zestrea ce-l va insoti pe spirit atat in existentele sale terestre, cat si in cele cosmice.

Asadar, sa nu uitam niciodata ca vom castiga mai mult prin ceea ce dam de la noi decat prin ceea ce primim de la altii, fie ca este vorba de bunavointa, incredere, iertare, fie de bunuri materiale. Procedand asa, vom respecta cum se cuvine una din legile de baza ale Creatiei - **Legea reciprocitatii** - care contine in ea principiul echilibrului si al compensatiei. Cu alte cuvinte, nu putem primi nimic daca mai intai nu am oferit, tot ceea ce obtinem trebuie sa constituie o compensatie a propriilor noastre eforturi. Proverbul spune: "cum ai grija de sanatate asa iti va fi viata", "cum iti asterni asa vei dormi" sau "dupa fapta si rasplata" iar rugaciunea "si ne iarta noua greselile noastre, precum si noi iertam gresitilor nostri", exprima clar functiunea Legii reciprocitatii.

Batalia pentru sanatate inseamna: apa, miscare, alimentatie, aer, frig, caldura, lumina. Sanatatea ne-o putem redobandi spectaculos, respectand legile firesti ale Naturii.

In situatii cumplit de disperate, cand corpul fizic este mutilat, maltratat (operatie, chimioterapie, cobaltoterapie), cand medicina alopata isi declina competenta, apeland la remediile Naturii, putem indrepta greseli de conduita si de viata. Evident, nu putem in toate cazurile, pentru ca o corectie care sa asigure victoria depinde de zestrea genetica, stadiul bolii, dorinta de a invinge, programul cu care fiecare a venit la viata, echilibrul psihic, credinta in Dumnezeu, convingerea ca

organismul a fost creat cu toate resursele necesare pentru a se descurca singur, fara interventie din exterior, si in fine, credinta in ceea ce face, in calea pe care acum o alege.

Tratamentele naturiste nu vatama, nu creeaza dependenta, nu dau efecte secundare; ele pot aduce victoria mult asteptata dar intr-un timp mai indelungat.

Noi, oamenii, nu suntem constienti ca ne-am adus boala in organism in 5, 10, 15, 20 de ani, dar am vrea acum ca batand din palme sa o inlaturam.

Intr-un fel, aceasta carte, as vrea sa fie mai mult un indrumar pentru totii semenii mei - indiferent ca-mi sunt pacienti sau nu -, care doresc sa-si schimbe radical modul de gandire si alimentatie, o calauza pentru pacientii mei, care nu vor mai fi nevoiti sa ma caute telefonic sau in scris, pentru nelamuriri sau panica ce se creeaza atunci cand organismul reactioneaza in felul sau, pe timpul regimului naturist. Nici un moment nu vreau sa se inteleaga, ca medicul trebuie ocolit. Nu, el va putea fi consultat de cate ori considerati ca va fi nevoie, la el veti putea merge si acum sa-l intrebati "doctore, nu ma supara nimic dar spune-mi ce sa fac sa nu ma imbolnavesc niciodata". Daca veti gasi un asemena OM, care se si comporta in viata de zi cu zi asa cum va da sfaturi, faceti-i cunoscut numele, trebuie pretuit si protejat, adulat chiar, pentru ca, pe langa cunostintele de medicina, poseda si o imensa doza de OMENIE, pentru ca la el primeaza omul si nu avantajul material. Bunul cel mai de pret al omului este SANATATEA. Ce faceti cu banii, casele, masinile, mobilele daca nu aveti sanatate?

Asa este fiinta omeneasca, sa ignore, sa nu pretuiasca ceea ce i se ofera gratuit. Si cat de mult ne costa pentru a repara ce am stricat!

M-as bucura nespus iar multumirea mea ar fi fara margini, daca macar 1% din semenii mei ar intelege ceva si si-ar revizui atitudinea si comportamentul fata de tot ceea ce-i inconjoara: CREATIE, familie, societate, NATURA.

M-as bucura sa nu mai existe oameni care au o atitudine gresita fata de propria lor sanatate, care cred ca ea li se cuvine fara nici un efort, fara nici o bataie de cap, fara nici o cheltuiala, fara nici o grija.

M-as bucura sa nu mai existe oameni care in viata lor de toate zilele, nu tin cont decat de nevoia sau de placerea lor imediata, a trupului. Acestia mizeaza pe faptul ca sunt medici, ca sunt medicamente, ca sunt alte terapii. Cat de mult gresesc in gandire si actiune! Suntem sclavii placerilor, gusturilor, mirosurilor, suntem subjugati ideii ca asa am mostenit, asa se poarta, asa cere eticheta, asa procedeaza altii etc.

In ignoranta si stupiditatea noastra credem ca daca "nu mancam, nu bem, nu fumam, pentru ce mai traim?" Fals! Oamenii de acesata factura sunt entitati inferioare si trebuie sa plece primii dintre noi.

Un vechi proverb francez spune : "nebuniile facute dimineata se platesc scump seara".

Dragii mei, sa fim intelesi, in aceasta LUME rezista cine vrea si cine trebuie.

SI APOI, VIATA ESTE SCURTA, FRUMOASA, MERITA SI TREBUIE TRAITA !

Autorul

"Nu va adunati comori pe pamant, unde molia si rugina le strica, si unde vin hotii si le fura, ci adunati-va comori in cer, unde molia si rugina nu le strica si unde nu vin hotii si nu le fura. Caci unde este comoara ta, acolo va fi si inima ta."

Iisus

CAPITOLUL 2

POVESTE SI POVETE

Era in primavara anului 1999 cand pe usa cabinetului a intrat prietenul si colegul meu de scoala Dan P.A. Cred ca destul de rar pot fi intalnite astfel de prietenii durabile, sincere, admirabile si generoase in acelasi timp, ca a noastra. Avem destule in comun: suntem nascuti in acelasi an, luna, zi, am facut Liceul Militar "DIMITRIE CANTEMIR" impreuna, iar in scoala de ofiteri am fost colegi de banca. Dupa terminarea scolii ne-am mai intalnit de vreo cateva ori, pentru ca fiecare a avut drumul sau in viata. Si totusi mai avem ceva in comun: ambii ne-am imbolnavit de cate o boala grava si am apelat la cel mai minunat OM, pe care am putut sa-l cunoastem vreodata, ing. Valeriu Popa. Amandoi am fost marcati de disparitia sa din aceasta existenta materiala, dar in acelasi timp ne-am bucurat pentru zona spirituala in care a ajuns. Si eu si Dan am suferit cate o operatie grea, la care medicii au pronosticat o rata de supravietuire de numai cateva luni.

Dupa ce am consumat cateva zeci de minute bune, pentru a ne depana amintiri, l-am rugat sa mearga si sa se mai plimbe, pana termin programul de consultatii si apoi vom sta de vorba nestingeriti. Zis si facut. Dupa aproape doua ore eram din nou fata in fata, la un pahar de … apa distilata. Iata cum a decurs discutia noastra:

-Petre, in afara de faptul ca am venit sa te vad in carne si oase, sa vad cum iti mai merge, vreau sa te rog ceva.

-O, in sfarsit a ajuns si Dan sa ma roage ceva, pentru ca pana acum eu eram cel care-ti solicita ajutorul! As fi onorat daca te-as putea ajuta, daca pot sa fac ceva pentru tine, daca pot sa spun ca ma revansez pentru serviciile pe care mi le-ai oferit tu de-a lungul anilor.

-Nu stiu cat ma poti ajuta pe mine, cat pe altii.

- Nu inteleg !

-Te rog sa ma asculti cu atentie, sa meditezi si sa-mi dai raspunsul cand consideri tu ca trebuie. Pe tine te avea mai mult la suflet Valeriu Popa, te aprecia mai mult -poate si pentru vointa ta extraordinara-. Statea mai mult de vorba cu tine, nu scapa prilejul nici unei intalniri pentru a te da de exemplu, asta si pentru ca in afara cancerului pulmonar erai o pilda vie, se mandrea cu cazul tau rezolvat. Si pe mine ma cunosteau oamenii, dar nu asa bine ca pe tine. Dupa plecarea lui Nenea OMU tu ti-ai ales calea, ai pornit la drum pentru a-ti indeplini misiunea. Felicitari! Ei, in acesti trei ani de zile, sunt multi oameni care au venit la mine sau m-au cautat telefonic pentru sfaturi, indicatii, nelamuriri (sunt si din aceia care au fost la tine), lucrari de specialitate in domeniul alimentatiei naturiste, etc., si care, de cele mai multe ori pe mine m-au pus in dificultate. Deoarece tu poti fi gasit destul de greu, atunci apeleaza la mine sau la D.I. din Buzau.

Pentru mine, pentru acesti oameni, care de voie sau de nevoie au renuntat la medicina alopata, vreau sa scoti o carte, lucrare, spune-i cum vrei, unde sa existe o sumedenie de invataminte,

sfaturi, reguli, indemnuri, criterii, orice, dar absolut orice crezi tu ca poate ajuta un om aflat in suferinta si care, sa zicem, a primit prospectele tale, dar nu stie cum sa faca o anume procedura, sau are o afectiune dar nu vrea sa apeleze la medicamente, sau pana ajunge la un terapeut sa faca ceva, sa nu stea cu mainile in san.

Aceasta este rugamintea mea si daca vrei si a celorlalti din jurul meu. Ce spui, ne ajuti, sau iti trebuie timp de gandire?

-Nu am nevoie de timp de gandire, dar am in schimb de facut un amendament: in ghidul pe care vrei sa-l editez, nu va apare nici un fel de reteta, tratament, regim, care sa vizeze direct o anume afectiune, sau un anumit organ din corpul omenesc.

-De ce?

-Foarte simplu, pentru ca oamenii sunt entitati distincte, bine individualizate, cu structuri energetice unice, cu mosteniri genetice proprii, pentru care nu se poate prescrie ceva la modul general. Uite, de exemplu, in ultimii ani, cel putin dupa 1990, o serie de autori au editat lucrari cu diferite retete, regimuri, tehnici de preparare a alimentelor etc., dar au uitat un singur lucru: nu fiecaruia ii poate ajuta un astfel de sfat, din motivele expuse mai sus.

Daca stam sa ne gandim bine, fiecare planta (ca sa luam numai acest exemplu) are o structura energetica, care de cele mai multe ori nu este compatibila cu a oricarui organism uman. Ca atare, ceaiurile de plante trebuiesc recomandate functie de structura energetica a persoanei respective, si nu de tipul afectiunii. Daca avem doi oameni cu aceeasi afectiune, in 95% din cazuri ei nu pot primi spre folosinta acelasi tip de planta, pentru ca nu sunt compatibili din punct de vedere energetic. Lecturand lucrarile din sau nu din domeniu -gen „ Formula As“, „ Medicina naturiata“, „ Femeia“. „ Revista fenomenelor paranormale“ etc.-, vom observa ca sunt medici, farmacisti care nu scapa prilejul de a blama pe cei care incearca sa ajute oamenii, acuzandu-i de necinste, sarlatanie, excrocherie. Acesti distinsi licentiati se considera un buric al pamantului, pentru ca, vezi Doamne, trebuie sa ai o diploma ca sa poti da un ceai unui om. Pe buna dreptate i-as intreba cu ce a fost mai prejos baba Tanta, mos Vasile care cu leacurile lor au reusit sa salveze multe vieti si culmea, nu aveau poate nici patru clase daramite facultate de medicina sau farmacie.Daca nu ai primit ceva de la Creator poti sa ai zece diplome, nu valoreaza nimic. Si apoi, ar trebui sa existe o conlucrare apropiata, omeneasca, fara infatuare, fara ranchiunia, fara teama morbida ca vor pierde clientela si nu mai are cine sa le inmaneze „plicul“, intre ei si "nespecialistii“ aceia, care o viata intreaga poate, in satul, comuna sau zona lor, au folosit cu succes leacurile babesti.

Nu contest ca au aparut si terapeuti - ca ciupercile dupa ploaie, ca sa folosesc remarca unui distins licentiat -, care nu urmaresc decat profitul imediat, vor sa se inavuteasca de pe urma suferintei oamenilor.

Cu cateva luni in urma am mers la Bucuresti, pe strada Berthelot, unde un batranel vindea pe un gardut carti vechi. Auzisem ca ar avea un leac pentru cancer si eram curios sa vad in ce consta. Mi-a spus ca are o licoare testata pe sotia sa, dar ca, cine doreste, trebuie sa-i ofere 3.000.000 lei pentru o cura. L-am intrebat ce face cu banii, pentru ca in fond sanatatea este bunul cel mai de pret al omului.

-Ii distrez!- a fost raspunsul lui. Fara comentarii!

Am participat la cateva simpozioane, am citit si in reviste, unde diferiti insi afirmau ca au descoperit licori, pomezi care ar vindeca boli grave, cum ar fi cancer, SIDA, psoriazis etc., dar ca nu le divulga pana nu sunt platiti (ca sa vanda licenta). Iti dai seama ce a ajuns omul, Dane? Mai rau decat „ Homo, hominis lupus“. Cum pot fi numite astfel de specimene care nu realizeaza ca NICIODATA cu sanatatea nu se face negot, ca daca esti OM obligatoriu si neconditionat trebuie sa te pui in slujba omului.Nu realizeaza ca incalca o lege divina si vor plati pentru asta. Aminteste-ti de doamna D. de la Arad, - Dumnezeu sa-i ierte toate pacatele- care pretindea destui bani si care a murit de cancer. A platit.

Acum spune si tu cum pot sa-i numesc pe acesti oameni care nu inteleg suferinta, nu ii impresioneaza nici lacrimi, nici vaiete, nici implorari, nici rugaminti, nici durere. Eu nu am decat un termen care, comparativ cu greseala lor, este destul de bland - FARA OBRAZ. Mai ales ca nu poti

pretinde descoperirea unui produs daca nu si-a demonstrat eficienta pe un esantion de cateva mii de cazuri.

Oare de ce nu-i invatam pe oameni cum sa gandeasca, cum sa se alimenteze, cum sa-si prepare ceaiurile, tincturile, unguentele, compresele, cataplasmele etc., sa-si cheltuiasca ei banii pentru procurarea celor necesare decat sa le inmanam noi ce le trebuie si sa pretindem sume de bani enorme?

Numai pentru ca avem o licenta, ca avem un cantar, un mojar, o retorta, sau mai stiu eu ce instrumente sau aparatura farmaceutica?

Detest astfel de oameni si astfel de practici care se folosesc (profita) de disperarea semenilor lor, si care incearca sa se agate de fiecare pai. Candva am citit ca un anume domn din Ardeal recomanda argila pe care o procura din zona sa de resedinta, pentru o serie de afectiuni. Acum am citit ca aceasta argila, chipurile, o primeste din strainatate, vezi tu, ca sa justifice, probabil, taxa perceputa.

Foarte multi terapeuti, care acum nu mai sunt printre noi, recomandau pentru tratarea afectiunilor numai produse din zona in care s-a nascut si traieste persoana respectiva. Foarte corect. Si atunci eu, bolnavul, ce sa fac cu un produs adus din afara spatiului meu geografic? Si eu si tu am putea spune ca am adus din Alaska, spre exemplu, o radacina de planta cu care am facut o tinctura, dar pretul este… Este corect? Este uman? Este crestineste? Este etic? Las pe cititorii mei sa aprecieze.

-Petre, nu crezi ca iti poti aprinde paie in cap daca vei scrie asa ceva, ca vei fi bombardat cu insulte, ca vei fi calomiat, ca vei fi acuzat pentru jignire la adresa profesiei?

-Ba da, m-am gandit de mult la acest aspect si imi asum riscul. Odata a venit la mine o pacienta si mi-a spus ca a fost la medic (era o femeie), si i-a dat de inteles ca va renunta la medicina alopata si va aborda o conduita prescrisa de col. Petre Anca. Doamna medic, ofuscata, a replicat imediat:„ ce poate sa stie un colonel?“. Stiu ca astfel de pozitii retrograde se intampla frecvent si nu ma deranjeaza, mai ales ca in cazuistica mea (cu peste 3000 de pacienti), am rezultate spectaculoase. Si iti mai spun ceva. Cei care nu se simt cu musca pe caciula (pentru ca sunt si destui oameni onesti), nu vor avea nici o reactie. Vor reactiona vehement numai…CEI PATATI.

-Nu-ti este teama ca vei fi actionat in judecata?

-Tot ce este posibil, dar in acest caz solicit ca procesul sa fie televizat, sa auda cat mai multi oameni ce voi spune. Si stii ceva, eu nu voi avea nevoie, in aceasta situatie, de avocat, pe mine ma vor apara pacientii mei carora le-am redat sanatatea si nu le-am pretins nici un LEU.

-Da, eu te inteleg, stiu ca ai dreptate, dar sincer, nu as vrea sa fiu in pielea ta.

-Dane, fiecare in viata isi alege calea, buna sau rea, este decizia fiecaruia dintre noi. Important este ca niciodata sa nu regretam alegerea facuta.

-S-a facut tarziu si inca nu mi-ai spus daca esti hotarat sa scrii ceva.

-Da, dar as vrea sa stiu ce te intereseaza sau ce va intereseaza, pentru ca am inteles ca esti ca si un purtator de cuvant.

-Pai, nu-ti cerem mare lucru: sa ne spui ceva despre tine - cum te-ai imbolnavit, cum ai luptat cu boala, cum l-ai cunoscut pe nenea Valerica, cum ati colaborat si ce te-a determinat sa-i continui munca - cum trebuie sa sa preparam produsele pe care ni le recomanzi in regimuri, sa ne explici in detaliu cum se tine corect un post, un regim de prerevenire, un regim B.G. si, daca vrei, ceva despre urinoterapie. E mult, e putin, tu hotarasti.

-Dar nu am veleitati de orator sau scriitor.

-Nu conteaza, vrem ceva pe intelesul nostru, ceva care sa fie accesibil si celui care are doar patru clase si celui scolit si celui care sta intr-un varf de munte si celui de la campie.Impartaseste-ne din experienta ta de viata si de terapeut.

-Bine, voi incerca sa respect dorinta voastra, dar sa stii ca 90% din carte va reflecta experienta mea si numai 10% vor fi invataminte preluate de la altii. Cred ca numai un om in suferinta mea poate intelege suferinta celui din fata. De fapt de la acest principiu am plecat atunci cand am hotarat ca totul sa fac dezinteresat, fara taxe, fara scop de inavutire. Asa sa-mi ajute Dumnezeu toata viata!

-Nu-mi ramane decat sa-ti multumesc ca ai acceptat propunerea noastra si sa plec si eu in drumul meu. Poti sa spui cand vei incepe?

-A, nu, lasa-ma sa cuget, sa ma adun, sa-mi ordonez ideile, sa gasesc timp disponibil si o stare psihica corespunzatoare.

La revedere si sa auzim numai de bine!

***

Gata, m-am hotarat! Am adunat ceva material, am schitat ceva in pauzele dintre consultatii si mi-am luat „concediu“ o luna de zile pentru a scrie. Doamne ajuta!

***

Am fost nevoit sa ma nasc (pentru ca pe mama au apucat-o vizitele la rude) intr-o comuna din judetul Ialomita, la 20 noiembrie 1948, si dupa ce situatia a permis am revenit la casa noastra din Constanta (cartierul Palas).

Parte din studii le-am facut in Constanta, parte (doi ani) in orasul Babadag, jud. Tulcea (din cauza serviciului tatalui meu, a trebuit sa-l urmam cu totii) si in fine, am terminat liceul la Breaza (Liceul Militar „ DIMITRIE CANTEMIR“)

A urmat apoi, scoala de ofiteri de la Sibiu, dupa care licentele au fost luate in Bucuresti. Mai am o sora si un frate, eu fiind cel mai mare. Daca inca un frate nu ar fi murit la varsta de un an si jumatate, atunci nu as mai fi fost cel mai mare dintre frati. Doi ani mama mea l-a implorat pe Dumnezeu pentru a-i da tot un baiat, sa-i treaca de dorul lui Nicusor si visul i s-a implinit, am aparut eu.

Am doi copii, un baiat, Vicentiu Nicusor si o fiica, Loredana-Monica, ambii studenti, primul la drept iar Loredana la psihosociologie. Sunt doi copii minunati cu care ma mandresc (asa ar trebui sa fie toti parintii, mandri de copii lor) si pentru care multumesc de fiecare data Creatorului. Stiu ca mi-au reprosat ca niciodata nu le-am aratat ca-i iubesc, ca nu mi-am exteriorizat sentimentele, sau ca intre mine si ei a fost mereu un pod de gheata. Cred ca au dreptate, nu stiu cat a contribuit formatia mea de militar sau cat am primit de la Divinitate, dar un lucru stiu sigur, am stilul meu personal de a-mi sau nu a–mi manifesta sentimentele. Aceasta sunt eu, asa am fost si asa voi fi. Dar vreau sa va mai spun ca cine a reusit sa-si apropie scorpionul din mine, a avut numai de castigat, altfel….. nu mi-am dezis niciodata zodia.

Gata, cam atat despre mine, cel care am fost pana in toamna anului 1988. De maine voi deschide o noua pagina a vietii mele.

***

In toamna anului 1979, odata cu incheierea turului campionatului de fotbal (eram arbitru de fotbal), am renuntat si eu la orice activitate sportiva in aer liber. In luna martie a anului urmator m-am imbolnavit de pneumonie (lobul superior drept).

Cauze? Nu prea multe dar suficiente pentru a aduce boala in organism. Stresul, fumatul (erau perioade cand fumam si cate 40 de tigari pe zi), mese neregulate, nopti nedormite (mai cu prietenii la „ una mica“, dar cele mai multe provocate de activitatile trepidante pe linie profesionala). Am fost tratat in Spitalul Militar Constanta timp de 30 de zile, perioada cand am fost ciuruit cu penicilina (am facut si flegmon). La iesirea din spital, medicul radiolog, mi-a spus sa nu mai amintesc nimanui ca am fost bolnav de pneumonie, pentru ca nu se mai vede nimic. Va dati seama ca eram nespus de bucuros. Din pacate bucuria aceasta nu a fost de lunga durata. Viata si-a urmat cursul, serviciu, casa, misiuni, examene, concursuri etc.

In anul 1985 am avut parte de doua evenimente dramatice.

Eu am fost anchetat de procurori militari pentru ca am aprobat unui militar in termen sa sustina concurs pentru admiterea in invatamantul de stat, aprobare data cu 33 de zile inainte de trecerea sa in rezerva (Ordinul M.Ap.N. specifica expres ca astfel de aprobari se dau cu 30 de zile inainte de expirarea stagiului militar). Pentru aceasta abatere am fost sanctionat cu vot de blam, cu

avertisment pe linie de partid, si Ministrul Apararii, tov. Olteanu a semnat ordinul de trecere in rezerva. Cu un dram de noroc ce-mi mai alimenta existenta, am reusit ca in sapte zile sa ajung la raportul tov. Olteanu. In scurta intrevedere pe care am avut-o, nu l-am rugat decat sa astepte rezultatul cercetarilor si daca se confirma ca eu as fi beneficiat de un avantaj de pe urma acelei adeverinte, atunci sa se ia toate masurile posibile impotriva mea. Se pare ca mi-a fost ascultata ruga, dar am fost mutat din unitate in garnizoana Bacau. In februarie 1986, la Bacau fiind (familia ramasese la Medgidia), a venit si verdictul procuraturii -NEVINOVAT-.

Pentru ca s-au pripit si au vrut sa dea un exemplu de top, tovarasii mei comandanti si secretari de partid, gandindu-se la raul ce mi l-au facut, s-au decis sa ma mute inapoi la Medgidia. Pentru ca toti s-au comportat ca niste "otrepe" si nu au asteptat sa vada cat de vinovat sunt, m-am hotarat sa refuz oferta lor, ramanand la Bacau si asigurandu-i ca voi aduce si familia cu mine, constient fiind ca o mutare echivaleaza cu un cutremur. In fond nu doream sa-i mai vad pe cei care mi-au semnat sentinta cu ochii inchisi si nu doream sa ling acolo unde am scuipat, aveam si eu personalitatea mea. Si pentru ca toti sefii mei se simteau cu musca pe caciula, anul urmator am fost numit la comanda unei unitati. Au crezut ca am reparat totul, dar rana si trauma sufleteasca au ramas.

Cel de-al doilea eveniment dramatic, dateaza din octombrie 1985, cand fiica mea Loredana a fost acrosata de un biciclist (Loredana era pe trotuar) si aruncata in mijlocul soselei. Dupa 30 de minute este dusa la spital (de vecini) si in urma analizelor verdictul a fost : traumatism cranio-cerebral acut deschis si comotie cerebrala. Mentionez ca eu eram la Buzau (aici am fost adus din septembrie cand am inceput cercetarile si am stat pana in decembrie cand am fost trimis la Bacau), iar sotia mea era la serviciu. Atunci cand am ajuns eu la spital la Loredana nu reuseam s-o recunosc, la fata era aproape desfigurata, ochiul stang nici nu se mai vedea.

M-am rugat la Dumnezeu sa-mi pastreze copilul si am facut o miscare destul de inspirata in concordanta cu legea crestina: nu am pretins nici un leu de la cei care mi-au accidentat copilul, i-am somat in schimb sa se roage pentru sanatatea lui.

Acum dragii mei, stati si analizati in ce stare psihica eram eu: situatia profesionala aproape compromisa, copilul accidentat si pentru ca un rau nu vine niciodata singur, sotia ma considera singurul vinovat pentru tot dezastrul aparut in familia noastra.

In luna noiembrie 1988 un colaborator din subordine a fost depistat cu T.B.C. si internat in spital. Conformandu-ne uzantei medicale, am mers cu tot personalul din subordine la control. Am fost singurul la care s-a vizualizat pe filmul „micro“ cativa noduli la lobul superior drept. Am fost asigurat sa nu-mi fac deloc probleme, pentru ca nu este nimic grav.

In luna decembrie eram intr-o misiune in Dobrogea unde, cu toate conditiile atmosferice vitrege, eu ardeam ca jarul. La inapoiere, in tren am sesizat ca nu-mi mai pot tine picioarele decat intinse, genunchii mei se umflasera de credeam ca-mi plesnesc pantalonii. Peste doua zile am fost la un medic de la policlinica Bacau, si mi-a spus ca trebuie sa ma internez pentru ca am reumatism articular acut, secundar, infectios.

Am optat pentru Spitalul Militar Iasi (era spitalul nostru teritorial), spital la care am ajuns pe 28 decembrie. Revelionul l-am facut in spital, eram singur in rezerva (ceilalti au putut sa se invoiasca) unde am ciocnit un pahar de sampanie cu sotia si fiica mea, care au venit in vizita la mine. Am stat in spital pana pe 18 ianuarie 1989 unde am fost tratat pentru reumatism. Comportamentul medicilor din sectia medicala a fost sub orice critica. Foaia de observatie a fost numai o fituica pe care sa insera medicamentatia, regimul alimentar, dar tensiune, analize complete, greutate, rezultatele unui control la palpare, nimic.

Cererea mea de a mi se face un film radiologic pulmonar a fost respinsa pe motiv ca si asa suntem destul de iradiati de la Cernobil. In schimb,m-au asigurat ca focarul de infectie care a declansat reumatismul va fi depistat si inlaturat. Da, „au avut dreptate“, in rastimp de 14 zile din cavitatea bucala mi-au fost extrasi patru molari, pe motiv ca acolo s-ar gasi focarul de infectie. Comicul s-a manifestat astfel: am facut un film la un molar, si dupa doua zile, m-au intreabat: nu s-au desumflat picioarele? Nu, raspund. Bine, o sa mai facem un film. La al doilea film stomatologul iradia de bucurie ca in sfarsit a gasit focarul de infectie - am mai scos un molar. Dupa doua zile

aceeasi intrebare: nu s-au desumflat picioarele? Nu, dumneavoastra nu vedeti? Mai facem un film. Povestea se repeta si in urmatoarele zile, cand mi se extrage si al patrulea molar.

Ei, ce spuneti, eu aveam cancer si ei mi-au facut teren de tenis in cavitatea bucala! Halal!

Inclusiv de hemoroizi am fost controlat numai la plamani nu.

Am fost externat intr-o stare necorespunzatoare, cu febra, cu frisoane, cu inapetenta, cu un mers foarte dificil, pentru ca nu puteam flexa picioarele de la genunchi, care erau foarte inflamati. Am rezistat asa pana la jumatatea lunii martie, cand, la policlinica T.B.C. din Bacau, am facut o radiografie pulmonara. Medicul pneumoftiziolog (Dumnezeu sa-l odihneasca in pace), un foarte bun profesionist si un OM in adevaratul sens al cuvantului, mi-a spus ca nu prea este bine, dar ca daca am T.B.C. ar trebui sa fac cinste. Aproape ca mi s-a accelerat pulsul „ ia uite dom‘le ce ar vrea dumnealui sa am!“. L-am intrebat care este solutia. Internarea in spital si tinut sub supraveghere medicala, a fost raspunsul lui. Bine, voi merge la Bucuresti, de „ gentilomii“ de la Iasi m-am lamurit. La iesirea din cabinet eu am luat-o inainte si a profitat de ocazie pentru a-i spune sotiei si medicului institutiei pe care o comandam: „ M-as bucura ca domnul comandant sa aiba T.B.C., parerea mea este ca are cancer“. Acesta remarca eu am aflat-o dupa cateva luni de zile.

Pe data de 23 martie 1989 ma aflam deja in cabinetul medicilor din sectia pneumoftiziologie a Spitalului Militar Central Bucuresti. Era un singur medic (S.N.) care aproape 20 de minute se uita cand la mine cand la radiografia pe care am adus-o cu mine si repeta: „ sa va oprim aici, sa va trimitem la chirurgie, nici eu nu stiu ce sa spun?!“. Apoi a venit inca un medic (O.V. - unul dintre putinii profesionisti pe care i-am intalnit - acum este sef de sectie -), cum care m-a vazut, m-a intrebat: „ De cand v-ati imbolnavit, aveti degetele de la maini asa, sau le aveti mai de demult?“. „Nu, de cand m-am imbolnavit“, i-am raspuns (aveam degete hipocratice sau bete de tobosar, termen sau simptom pe care l-am gasit mult mai tarziu in lucrari de specialitate). „ Sa-l oprim o perioada la noi, domnule doctor, si apoi vom vedea ce este de facut“ a sugerat medicul mai tanar, care intrase ulterior in cabinet.

Asa am ajuns internat in aceasta sectie, unde am beneficiat de tor respectul intregului personal. Timp de 33 de zile am fost supus la tot felul de investigatii: analize sange, scintigrafii, tomografii, analiza lichid sinovial, radiografii, EKG, plus medicamentatie corespunzatoare pentru T.B.C. si am facut o cura de citostatice. Dupa ce am facut perfuzia cu farmorubicina, la nici 5 minute, am facut soc, din care am fost scos cu algocalmin + polidin intramuscular si cu sticle cu apa fierbinte la picioare. Trebuie sa precizez ca, la internare, tumoarea de pe lobul superior drept a fost estimata ca fiind de aproximativ 3 cm in diametru. In sectia chirurgie toracica am fost transferat de doua ori si tot de atatea ori returnat. Prima data, ca sa mi se faca cura de citostatice, si a doua oara pentru ca le-a fost teama sa ma deschida (tumoarea crescuse ingrijorator). Am avut noroc cu seful sectiei ftiziologie, care a mers la seful sectiei chirurgie toracica,si l-a rugat sa ma opereze pentru ca am toate tipurile de analize posibile facute. Pe 24 aprilie medicul de salon m-a anuntat ca voi fi operat dupa Paste (1 mai) adica pe 4 mai. Pe 25 aprilie, la vizita mare a avut loc discutia intre cei doi sefi de sectie cand cel de-al doilea a conchis „bine, maine il operez“.

Gata, parca aveam o alta stare. Incercam sa sper ca toate chinurile mele vor ramane ca o amintire. De cand am iesit din spitalul din Iasi, eu nu mai mergeam, eu ma taram, picioarele erau asa de umflate incat nici un cearceaf nu suportam (de durere) sa stea pe ele. Aveam febra, nu aveam pofta de mancare, moralul era catre cota zero, speranta de viata diminuata si apoi nu mai suportam compatimirea celor din jurul meu. Pentru ca medicii mi-au spus ca am chist hidatic, aproape doua saptamani am facut naveta zilnic intre sectia mea si sectia de chirurgie toracica, pentru a vedea cum sunt facute operatiile (taieturile), care este starea psihica a bolnavului inainte si dupa operatie, ce miscari se fac mai lent si cu dificultate, ce alimentatie au etc. Cum s-ar spune, eram pregatit si sufleteste pentru operatie.

Greseala mea a fost ca in seara dinaintea operatiei am fost in cabinetul medicilor sa ma uit pe tabla, care este ordinea in care intru "la cutit". Am vazut ca sunt primul, dar am mai observat ceva care mi-a intunecat vederea si m-a prabusit psihic: in loc sa vad scris in dreptul meu „chist hidatic“ era scris „T.P.“ Pentru mine era clar „T.P.“ nu putea fi decat „tumoare pulmonara“.

Sedativele administrate in acea seara nu si-au facut efectul, astfel ca am avut o noapte alba. Nu am spus numanui ca voi fi operat, nici macar familiei, nu doream sa angajez fiintele apropiate in sfera suferintei mele. Cu toate acestea,un „ binevoitor“ din salon, a gasit numarul meu de acasa si mi-a anuntat sotia. A doua zi dimineata, in timp ce ma „aranja“ frizerul, m-am trezit cu sotia in usa rezervei. Eu eram pierdut, abia daca mai respiram si puteam sa articulez cateva cuvinte, plecam la operatie cu sentimentul ca sfarsitul meu se va produce pe masa de operatie. Am fost dus la sala de operatie cu caruciorul – eu de mult nu mai puteam merge pe picioarele mele – si mi-a fost administrat intramuscular un anestezic. L-am mai vazut pe medicul chirurg „mana a doua“ (H.T.), care-si freca mainile deasupra capului si, gata, nu mai stiu nimic.

M-am trezit cand am fost dat jos de pe masa de operatie si asezat pe targa cu care m-au dus la sectia terapie intensiva. In lift am vorbit cu sotia mea. Ma incuraja si-mi spunea ca totul va fi bine. Am adormit din nou pana seara, cand mana stanga amortita m-a trezit. Aveam mana legata de pat si mi se facea transfuzie (am primit un litru de sange), dar nu intelegeam de ce tot antebratul era negru (mai tarziu am aflat ca de la anestezie – anestezistul s-a tot facut ca nu-mi gaseste vena si m-a intepat peste tot – pentru ca, sincer sa fiu, atunci cand a venit la mine in salon, in preziua operatiei, eu m-am rezumat la un timid „multumesc“).

Nu are rost sa va mai spun prin ce am trecut pana am reusit sa ma dau jos din pat si sa merg; atentie, am spus sa merg nu sa ma tarasc, pentru ca a doua zi la reanimare, eram picior peste picior si nu-mi venea sa cred. Am depasit si am rezistat cu stoicism sondelor pentru urinat, masajului pe spate, statul in pat cu capul mai jos decat picioarele, extragerii tuburilor de drenaj. Nu pot sa nu amintesc prezenta sotiei mele pe toata perioada spitalizarii. Prin amabilitatea sefului sectiei (O.T. – care a fost si „prima mana“ la operatie) a avut o rezerva alaturata cu a a mea.

Dupa 21 de zile de la iesirea din spital (la 14 zile de la operatie am fost externat), m-am prezentat la prima cura de citostatice post operatorie, care a durat 10 zile. Am urmat 20 de zile pauza apoi am facut 20 de sedinte de cobalt, unde am primit 48 Gray.

Trebuie sa va spun ca in toata aceasta perioada am citit tot ce am gasit in biblioteca spitalului despre cancer in general, si despre cancer pulmonar in special. Am gasit o lucrare unde se descria pe intelesul unui novice intocmai simptomele avute de mine: genunchi si picioare umflate, degete hipocratice si temperatura corpului in jurul valorilor 37,1 – 37,4 grade Celsius. Dupa modul cum descria acolo cancerul pulmonar si un medic veterinar daca ma vedea cred ca isi dadea seama ca am ceva pulmonar, numai "stimabilii" de la Iasi… . Cert este ca din cauza lor am intarziat cu operatia patru luni, timp in care tumoarea a avansat pana la 10/8 cm, conform protocolului operator. Imaginati-va, pe 23 martie, dupa radiografie, era de 3 cm iar pe 26 aprilie de 10/8 cm.

Au mai urmat inca sapte cure de citostatice, perioada in care sora mea (locuieste in Bucuresti si care zilnic venea cu mancare la noi - la mine si sotia mea-), imi povestea de un OM vestit, VALERIU POPA, care poate fi gasit in Parcul 23 August.

Medicii au refuzat sa-mi spuna ce am, unul a incercat "sa ma abureasca" si sa-mi spuna ca a fost o tumoare la limita dintre malign si benign. Hm! Povesti de adormit copii!

Stiu ca o data, imbracat cu haine civile (niciodata nu am fost in uniforma altundeva decat atunci cand serviciul mi-a cerut-o), am fost la asistenta de la laboratorul de anatomie patologica si i-am spus ca m-a trimis seful laboratorului pentru a ridica rezultatul analizei "fratelui meu" ANCA PETRE. Primind buletinul de analiza, cu un tupeu pe care nu stiu de unde l-am avut, l-am rugat si pe seful laboratorului sa-mi certifice, sub semnatura si parafa, acel diagnostic (rezultat). Cu hartia in mana am mers la medicii din sectie si i-am rugat sa-mi explice: de ce mi se administreaza citostatice care nu sunt compatibile cu tipul meu de celule maligne (citisem in vol. II „Cancerologia“ de dr. Chiricuta -Dumnezeu sa-l odihneasca- ca pentru tipul meu de celule nu s-au descoperit citostatice), si cum este posibil ca toti sa avem aceeasi schema de tratament citostatic, eu cu cancer la plaman, dl. Cutare cu cancer la pancreas, celalalt cu proces kariokinetic, celalalt cu cancer la ficat s.a.m.d.

Stiti ce explicatie mi s-a dat?

-Vedeti noi administram aceste citostatice profilactic, mizand pe faptul ca vor reusi sa stopeze procesul proliferativ. Si apoi, nu avem nimic la indemana acum (descoperit), decat aceste citostatice.

-Da, dar totul se dreneaza prin ficat, iar citostaticele sunt foarte puternice, si daca nu avem grija de ficat putem avea si alte complicatii.

-Ne pare rau dar asta-i situatia.

In vara sau toamna (eram la cura a opta de citostatice), in complicitate cu asistentele, am convenit sa fac tratamentul dupa- amiaza si dimineata dupa vizita, plecam in parcul 23 August pentru a-l asculta pe ing. Valeriu Popa si pe asistenta acestuia, doamna Tudor. De fapt, doamna Tudor aparea in parc pe la ora 09.00 sau 09.30 si ne povestea in ce consta conduita ce o recomanda Valeriu Popa si ce fel de personaj este acesta. Ne vorbea foarte frumos.

Imi amintesc, intr-o zi, sa fi fost noi ca la 50-60 de persoane care o ascultam, ca la un moment dat o buna parte au plecat bombanind <<da, fara paine, fara carne, fara cafea, fara tigara, sa o creada el, atunci eu pentru ce mai traiesc?>>.

Da, intotdeauna oamenii slabi au fost sclavii tentatiilor.

Sapte zile, dragii mei, am fost un fidel spectator in parcul 23 August, unde m-a impresionat profund atat personalitatea ing. Valeriu Popa, cat si metoda sau metodele nenocive pe care le folosea si cu care pacientii abordau autovindecarea lor. Doua zile am rumegat, am pus cap la cap ce citisem si ce perspective imi oferea terapia naturista. Daca mergeam inainte pe medicina alopata aveam si eu soarta celor cinci pacienti - prieteni sau colegi - care intr-o perioada scurta au parasit lumea celor vii. Si de ce sa nu o spun, nici un medic nu a putut garanta vindecarea vreunuia dintre noi. In schimb, daca abordam corect si cu credinta metoda de autovindecare a lui Valeriu Popa mi se deschidea cea de a doua sansa - a reusitei.

Profund marcat de gandul reusitei mele, in ultima zi a curei de citostatice, am mers la seful sectiei si intr-un fel spasit (sa nu-l deranjez prea tare), i-am dat de inteles ca nu voi mai accepta nici o cura de citiostatice, ca voi renunta deliberat la serviciile medicinii alopate.

Cu clementa pe care am gasit-o la comandantii mei, am reusit sa evit pensionarea (conform normelor medicale, la un astfel de diagnostic se impune automat pensionarea), si pentru ca nu am fost parasit de noroc, m-am prezentat la un concurs de ocupare a unui post didactic la Academia Navala „ Mircea cel Batran“. Asa am reusit sa-mi aduc familia de la Bacau in Constanta, aici unde erau locurile noastre cunoscute si unde erau majoritatea rudelor noastre. Am gandit ca acum cat mai sunt in viata (si cu relatiile mele) pot mai usor sa-mi aduc familia, pe cand, daca nu as mai fi fost, le-ar fi venit extraordinar de greu.

Imi amintesc ca am fost si la Mudava (era atunci la hotelul din Pucioasa), personaj la care nu-i contest calitatile bioenergetice dar ca om era sub orice critica. Si pentru ca nu este asa „cine se aseamana se aduna“, Mudava avea la usa un "cerber", schizofrenic, jegos, care putea de nespalat, slinos si deosebit de impertinent, individ cu care iti era sila sa abordezi un dialog. Daca venea cineva cu bani multi (pe noi ne costa 100 de lei sedinta de 45 secunde, erau sedinte colective), ne lasa in sala si pleca. Nu de putine ori stateam si cate 36 de ore in sala sa-l asteptam, sa nu ne pierdem locul – fiul meu care era cu mine imi aducea pachetelul cu mancare si mi-l dadea pe geam-.

Cum, necum, stiu ca am facut 15 sedinte si pentru ca ma intrebase ce boala am (nu mi-a depistat-o el), mi-a recomandat sa mai fac doua serii a cate 20 de sedinte.

Eram intr-o perioada destul de critica, diagnosticul bolii ma obseda zi si noapte, cele mai optimiste lucrari de specialitate

(prin relatii primeam reviste oncologice de la Moscova, Berna si Paris), imi dadeau o rata de supravietuire de pana la 5 ani.

La Valeriu Popa nu am mers pentru ca relatiile din familie se deteriorau si am considerat ca nu mai are rost sa lupt. Am stat asa pasiv – timp in care fumam pana la un pachet de tigari pe zi – aproximativ opt luni de zile, fara sa abordez vreun regim alimentar anume, ci cel anormal pe care il folosesc majoritatea oamenilor (cu paine, carne, sare, zahar, prajeli etc).

Incercam sa ma consider un om normal, sanatos, sa fac abstractie ca fizic sunt un mutilat – o taietura destul de mare, un lob extirpat care mi-a diminuat capacitatea respiratorie cu 53%, cu modificari osoase sternale produse de razele cobalt, stenoza bronhiolelor - iar psihic eram aproape prabusit. Imi impuneam sa nu ma gandesc la boala dar nu puteam. Cand si cand cadeam intr-o melancolie „blegoasa“ si-mi imaginam ca sunt in cosciug, ii vedeam pe cei care plang, pe cei care

ma barfeau, pe cei care ma compatimeau, vedeam vanzoleala care inevitabil ia nastere pana la parastas, ii vedeam pe cei care se bucurau dar si pe cei care sufereau sincer. Uneori eram aproape revoltat pe Dumnezeu ca m-a ales pe mine la varsta de 41 de ani, ca eu nu stiu daca merit o asemenea pedeapsa, ca de ce nu mai tarziu etc. Ce mai, eram un ignorant! Lacrimile imi tasneau fara sa vreau, acasa, pe strada, la serviciu, in masina, numai cand ma gandeam ca am sa mor. Ma inspaimanta ideea mortii, nu puteam sa o accept, mi se parea ca este o nedreptate, ca este un vis urat. Cu astfel de ganduri ma culcam si tot cu ele ma trezeam.

Of, ce viata, ce viata! Era mai mult un chin decat o viata normala de om.

***

-Petre, am citit ce ai scris pana acum si sa fiu sincer mi-a placut.

-Ai facut o pauza, trebuie sa inteleg ca te asteptai sa fie altfel?

-Am crezut ca mai infloresti si tu, mai imbraci frazele, mai tragi de cate o idee, ceva in genul acesta.

-Nu stiu daca asta ar fi dorit oamenii, eu m-am gandit sa fie cat mai simplu, cat mai usor de citit si cu cat mai multe invataminte. Mai ai si alte pretentii?

-Nu, dar iti propun ca in continuare sa incerci sa raspunzi la o serie de intrebari pe care eu le-am pregatit si care cred ca vor manifesta interes pentru marele public.

-Sper ca nu sunt intrebari cu talc, substrat, care sa ma puna in dificultate.

-Nicidecum, sunt simple si daca vrei, sunt adunate de la oamenii cu care am discutat si care aveau nelamuriri. Te deranjeaza daca in raspunsul unora vin si eu cu parearea mea?

-De ce sa ma supar, abia facem si noi un numar de pagini la aceasta carte.

-Corect, de cand incepem?

-De maine.

1 Cum l-ai cunoscut pe Valeriu Popa?

-Dupa luni de zile de deruta, cand parca imi pierdusem busola, m-am hotarat sa-l abordez pe Valeriu Popa, cu atat mai mult cu cat pronosticul medicilor – au estimat ca firul vietii mele se va rupe dupa 4 -5 luni - nu se confirmase. Am mers la Bucuresti sa-l caut pe „ nenea Valerica“, in parcul 23 August. Dupa ce a terminat de vorbit cu pacientii vechi, in drum catre casa, l-am abordat si i-am spus de ce sufar. „ Te duci la Gura Ocnitei si aduci cate o sticla de titei de la trei sonde. Cu titeiul, cu o fotografie color 13/18 cm in picioare si cu un certificat medical, unde sa-ti fie recomandata metoda mea, vii la mine.“

Cred ca intr-o saptamana aveam tot ce mi-a cerut si m-am prezentat la sala din incinta Teatrului de vara din parcul 23 August. Am ramas stupefiat de ce mi-a spus, mai ales ca eu nici nu am deschis gura. Mi-a dezvaluit ca la o varsta frageda, de la o

scarlatina, mi-a ramas o pata interioara la sanul stang, iar la varsta de 32 de ani am avut probleme cu plamanul drept. Extraordinar, la aceasta varsta facusem pneumonie la lobul superior drept, pneumonie pe care v-am spus unde am „ tratat-o“. Apropo, dupa ce am venit din spital de la operatie, am mers la medicul de la Policlinica T.B.C. Bacau, cel care-mi facuse filmul si mi-a recomandat internare, pe care l-am intrebat ce anume declansase acest cancer . „ O pneumonie tratata necorespunzator!“ a fost raspunsul sau. Fara comentarii!

Asa cum va spuneam, am ramas perplex de ce mi-a spus „ omul care vede prin om“. Mi-a mai spus ca am sangele stricat in gradul II, ca fizic sunt epuizat dar energetic mai am puterea sa lupt. Ca sanse de supravietuire nu mi-a dat decat 5%, si nu a omis sa –mi spuna ca artizanul vindecarii mele sunt chiar eu, daca vreau. Si parca pentru a-mi spori uimirea, cu precizia unui tomograf, a diagnosticat-o si pe sotia mea. Fantastic, asa ceva nu mai vazusem niciodata! S-a intors catre mine si m-a rugat sa tin pe rand cate o sticla de titei in mana. M-a testat si mi-a

recomandat sa beau din sticla a doua, atunci cand ma va anunta. „ Tii post total cu apa distilata timp de 21 de zile, apoi vii la mine.“

Atat, celelalte detalii, despre clisma, cum se prepara apa distilata, ce cantitate se bea etc., le-am aflat de la doamna Tudor.

Dupa tot ce am citit despre cancer, dupa tot ce am aflat despre metoda de autotratament a ing. Valeriu Popa, dupa ce am primit prima etapa – post cu apa distilata 21 de zile – etapa care precede vindecarea mea, deci dupa toate acestea, tot mi-a trebuit o luna de zile pentru a ma decide. M-am hotarat sa incep pe 26 aprilie, data la care cu doi ani in urma am fost operat.

Postul a decurs incredibil de bine,iar in a nouasprezecea zi m-am prezentat pentru primirea unui regim.

Tot drumul – 300 km – ma gandeam obsedant la ce voi avea voie sa mananc, imi treceau prin minte toate mancarurile pe care niciodata nu le-am putut suporta, iar acum mi se pareau delicatese.

2 Ce conduita ai urmat?

-Ajungand la „ nenea Valerica“ m-a felicitat, mi-a spus ca sunt pe un drum bun si mi-a dat un regim de prerevenire de 7 zile si B.G.-1 de 45 de zile.

Gata, nu a mai stat la discutie cu mine, m-am urcat in masina si acasa (inca 300 km). In momentul sosirii acasa nu-mi venea sa cred ca dupa 19 zile de post, am putut sa conduc masina 600 km. Pana acum nu puteam sa accept ca organismul are atatea resurse incat sa poata rezista la o abstinenta totala alimentara. Mai tarziu m-am convins ca fara un psihic corespunzator fizicul nu poate rezista. Totul este sa-ti doresti (nu sa ai vointa pentru ca toti oamenii au, dar putini sunt cei care isi doresc cu ardoare sa duca la bun sfarsit un lucru sau o actiune), sa demonstrezi tie si celor din jur ca se poate, ca Dumnezeu a creat organismul uman ca pe o masina perfecta.

Nu vreau sa repet ceea ce am relatat in cartea lui O. H., cert este ca dupa ce am terminat si B.G.-ul slabisem 27,5 kg si apoi au urmat regimuri alimentare „elegante“, evident fara paine, carne, sare, zahar, fiert, copt, prajit, fript.

De cate ori se intampla (si asta nu de putine ori) sa nu-l gasesc pe Valeriu Popa, continuam cu regimul in care eram, nu treceam pe altul cu de la mine putere, mai ales ca fusesem avertizat: ***„Orice greseala cat de mica de alimentatie te costa !“.***

3 Care crezi ca a fost secretul supravietuirii tale?

-Nu stiu daca a fost vorba de un secret sau am vrut sa demonstrez ca un “scorpion“ poate fi si incapatanat, atat de incapatanat incat nu am vrut sa ies din cuvantul mentorului meu. Nu mi-am permis sa-mi imbunatatesc sub nici un motiv regimurile date, sa adaug ceva de la mine sau sa spun ca le-am tinut „in parte“, nici sa-l intreb daca cutare produs – care nu era trecut in regim – am voie sa-l mananc.

Aveam un respect deosebit fata de acest OM, care facea totul dezinteresat, si apoi, stiu un lucru elementar: daca cineva a invatat sa scrie, altul sa invete sa citeasca! Numai oamenii inferiori solicita, pentru a-si umple „matul“, alte alimente decat cele prescrise. La acestia totul se rezuma la mancare, la bunastare, la a satisface poftele fizicului.

M-ai intrebat cum se face ca am supravietuit atata timp. Nu am nici un secret, nu am nici un „as“ in maneca, nu am folosit nici un elixir si nici nu am alergat precum albina din floare in floare, dupa nu stiu ce medicament, la nu stiu care terapeut, la nu stiu care bioenergoterapeut, mai ales ca in ultimul timp atat de mult s-au inmultit, incat nici nu stii la care sa mergi. De altfel, am observat

cu totii ca cei mai multi sunt din Republica Moldova; sa fie ei mai buni decat ai nostri, sau aici au gasit un teren favorabil, o ignoranta pe care acestia stiu sa o exploateze, o credulitate care de cele mai multe ori frizeaza ridicolul?

Eu am avut incredere oarba in „ OMUL POPA“ si in conduita sa.

In esenta acesta este secretul meu. Uite ce am facut de cand l-am cunoscut pe „ nenea OMU‘ „ si nu pentru ca mi-ar fi spus, ci asa am considerat eu ca imi va fi bine si zi de zi, luna de luna, an de an, am tot acumulat experienta. In toti acesti ani am mancat numai legume, fructe, cereale, nimic preparat termic (cu exceptia cerealelor care isi pierd vitaminele la 160 grade, ori apa fierbe la 100 grade Celsius). La lactate am apelat foarte putin, acestea avand mult mai putine vitamine decat legumele, fructele si cerealele.

Zilnic am facut doua la trei clisme, uneori si patru, pentru ca am fost constient cat de important este sa fii curat „pe dinauntru“. Deschid o paranteza aici si va relatez ca un medic din Buzau mi-a spus ca "in principiu este de acord cu regimul meu dar cu clismele nu, pentru ca-mi distrug flora intestinala". L-am asigurat ca daca vreodata se va intampla asa, nu voi avea nevoie decat de sapte zile pentru a o reface. Am inchis paranteza.

Daca puteti constientiza cat de valoroasa este o clisma, cat ajuta ea pentru sanatate, cum va reda tonusul de care aveti nevoie, atunci nu veti mai stramba din nas, nu veti mai face o grimasa de …scarba. Am baut zilnic peste trei litri de lichide (apa + ceaiuri + zeama de legume, de cereale), lichide care impreuna cu clisma ma ajutau sa elimin usor toxinele din organism. Multi imi spuneau ca eu nu mai am toxine, folosind alimentatia naturista si ducand o viata echilibrata, lipsita de stres, de griji, fara nopti pierdute, fara teama ca maine va fi o zi mai grea decat azi etc. Intr-un fel aveau dreptate, dar nu au luat in calcul ca aerul este foarte poluat, ca de produsele pe care le iei de la piata nu poti fi sigur, nu stii cu ce chimicale “au fost ajutate”, nu mai stii care sunt romanesti si care sunt turcisme etc.

Macar numai pentru cele expuse mai sus si ar trebui fiecare sa ne luam masuri de protectie, sa nu ne batem joc de sanatatea noastra si sa ignoram reguli elementare de mentinere a ei.

Miscarea a fost totusi unul dintre secretele mele. Zilnic parcurg kilometri intregi indiferent de ce dispozitie am sau de conditiile atmosferice (renunt la miscare numai atunci cand ploua sau ninge). Primavara, vara, toamna, alerg pe o distanta de cel putin opt kilometri, pentru ca numai asa pot sa-mi refac incet dar sigur capacitatea respiratorie, numai asa pot face o respiratie corecta, care sa-mi oxigeneze fiecare celula a organismului.

In fiecare an am tinut pana la 70 de zile de post total, in mai multe reprize. Valeriu Popa nu mi-a dat post decat la inceput, dar eu, realizand importanta acestuia in dezintoxicare, mi-am propus sa tin in fiecare an. Acum cand scriu aceste randuri sunt in postul total de 33 de zile (sunt in a douazecisipatra zi) cu care inchei “norma“ pe acest an.

In tot timpul anului practic autourina, atat intern cat si extern. Atunci cand imi apare un cos pe fata (semn bun), daca de cate ori urinez il masez usor cu urina, dupa trei zile a disparut. Ma barbieresc si ma spal pe fata cu urina (fara sa ma clatesc cu apa), iar parul il masez tot cu urina.

Imi doresc din tot sufletul ca toti oamenii sa aiba optimismul meu.

Sa zicem, Dane, ca acesta ar fi secretul supravietuirii mele. Multumit?

-Da, m-ai fascinat, dar nu eu trebuie sa fiu multumit,ci oamenii care te vor citi.

-Inainte de a-mi adresa urmatoarea intrebare vreau sa-ti spun o intamplare cu “medicul de familie”.

A fost ordin ca pana la o anumita data, toti sa ne inscriem la un medic, pe care sa-l consideram medic de familie.

Dupa expirarea datei ordonate, comandantul meu (dl. General) m-a chemat la biroul dansului si cu o nota de dojana mi-a reprosat: "-Domnule Colonel, mi s-a raportat ca nu v-ati inscris la nici un medic de familie. Este adevarat?

-Domnule General, am onoarea sa va raportez, eu am medic de familie.

-Da? Cine este?

-Storcatorul de legume si fructe pe care-l tin in bucatarie!"

Domnul General, care era un om de "nota zece" si era la curent cu felul meu de viata, a zambit si mi-a permis sa parasesc biroul.

-Ce spui de faza aceasta?

-?

4 Cum ai depistat calitatile tale si cum ai colaborat cu Valeriu Popa?

-Mi se intampla din ce in ce mai des, ca daca la mine sau la cineva din jurul meu aparea o jena, o stare de disconfort, durere, era suficient sa pun mana dreapta si nu dupa mult timp se instala starea de bine.

Azi asa, maine asa, pana cand, mergand la "nenea OMU", i-am spus ce se imtampla cu mine. M-a privit, mi-a luat mana dreapta si dupa ce a tinut ochii inchisi cateva secunde, mi-a spus: "Da, prin credinta si alimentatie ti-ai imbunatatit campul energetic si vei avea posibilitatea sa faci testari proprii". Apoi mi-a dat sa citesc doua lucrari (aparute in strainatate), mi-a spus ce lucrari sa caut pe piata romaneasca si ce cursuri sa urmez. Ne-am despartit nu inainte de a ma avertiza: "Obisnuiesti sa vii la mine cu persoane suferinde, de acum incolo, inainte de a ma pronunta eu, vreau sa aud parerea ta".

Eram naucit, cuvintele mi se oprisera in gat, nu mai aveam sange in obraji, in corp simteam o vibratie stranie. Mi-a pus mana la ceafa (zona occipitala) si mi-a spus : "Gata, acum pleaca, am de lucru".

Imi este greu sa spun prin ce treceam. Doream sa citesc ce mi-a dat cat mai repede, sa termin cursurile intr-un timp record, sa renunt la serviciu, sa ma ascund si sa apar atunci cand voi fi pregatit. Si toate acestea amestecate cu o stare de incertitudine, ca nu voi putea sa fiu vreodata "ceea ce se dorea".

Eram in anul 1994, cand lupta cu propriul meu EU a inceput. Studiu, cursuri, testari, studiu, cursuri, testari… . Asa am aflat o multime de lucruri referitoare la corpul omenesc, cum si de ce apare boala, cum poate fi prevenita, ce inseamna compatibilitatile energetice, in ce conditii se poate recapata sanatatea, ce rol joaca psihicul in viata omului etc.

De fapt, majoritatea covarsitoare a oamenilor crede ca boala se instaleaza atunci cand apare durere in corpul fizic corp care nu este altceva decat o materie densa cu elemente specifice si care realizeaza o protectie utila tuturor organelor in mediul fizic. Numai la acest nivel putem simti durere, numai aici ia nastere suferinta fizica.

Corpul energetic sau corpul vital se gaseste la exteriorul corpului fizic (trup de carne) si este un intermediar intre acesta si corpul astral (sufletul). El insoteste corpul fizic, atata timp cat omul se afla in viata. O modificare de structura a acestui corp poate lua nastere cu mult timp inainte de a se produce durerea in corpul fizic (zile, luni, ani). Atunci cand omul moare, corpul energetic se detaseaza de corpul fizic si dupa 42 de zile se degradeaza complet si elibereaza sufletul.

Sufletul (corpul astral) este format dintr-un fluid mai putin dens decat corpul vital, si nu este altceva decat invelisul de protectie al spiritului. Corpul astral este pastratorul memoriei, simturilor, senzatiilor, sentimentelor, dorintelor. Sufletul insoteste spiritul cel mai putin 91 de zile si cel mai mult 49 de ani....

Pe mine m-a fascinat corpul energetic, pe el il pot percepe mai bine, el imi da toate informatiile de care am nevoie. Acest corp, care este practic copia fidela a celui anatomic, depaseste epiderma, putand avea dimensiuni de la aproximativ 7 mm pana la cativa zeci de centimetri (aura energetica). Corpul energetic primeste din Univers si distribuie corpului fizic forta vitala emanata de soare.

Daca avem grija de corpul nostru, inseamna ca am gasit principalul instrument ce ne permite sa atingem scopul esential al existentei umane - PERFECTIUNEA-.

Pitagora, in tratatul sau fundamental "Versurile de aur", spune: "Trebuie sa veghem mereu pentru a ne pastra intr-o cat mai buna stare de sanatate corpul. Pentru aceasta, este necesar sa utilizam in mod adecvat si cu masura alimentele, bauturile naturale si exercitiile care ne sunt necesare. Justa limita aplicata cu intelepciune va fi cea care te va impiedica sa te molesesti si sa devii slab. Tocmai de aceea va trebui sa ne obisnuim cu un regim pur si riguros. Urmati acest mod de viata fara ostentatie, pentru a evita sa va atrageti neintelegerea dusmanoasa a celor ignoranti".

Fiinta umana, foarte adesea, neglijeaza respectarea regulilor unei sanatati infloritoare, incalcand de multe ori legile naturii. In ciuda tuturor acestor greseli destul de grave, fiinta umana este totusi uimita sa vada cum ia nastere suferinta si dizarmonia in ea si in jurul ei.

Semnificativ este ce spune inteleptul antic Seneca: "Multi oameni cauta sa traiasca cat mai mult, dar foarte putini sunt aceia care cauta sa traiasca cat mai bine mereu".

Incet, incet, cunostintele acumulate m-au ajutat sa-mi formez un "mod de lucru". Pe cand Valeriu Popa testa pacientul prin atingerea mainii acestuia, eu asez palma dreapta deasupra palmei pacientului - o distanta de 1-3 cm -, emit un flux energetic, si in aproximativ 7-14 secunde sunt in masura sa pun un diagnostic. Cu alte cuvinte, testez starea “de sanatate” a corpului energetic.

Aici m-a ajutat mentorul meu, explicandu-mi care trebuie sa fie starea mea psihica atunci cand testez, care este ordinea testarii, cum trebuie dirijat fluxul, in ce zona a palmei voi primi informatiile, ce fel de pregatire mentala si energetica trebuie sa fac astazi, functie de numarul de pacienti de a doua zi, cum putem lua legatura telepatic etc.

Intr-o perioada de aproximativ 7 ani de cand ne cunosteam, am avut cateva “socuri”.

Primul a fost in anul 1996, in parcul 23 August, acolo unde cu totii ii sarbatoream ziua de nastere. Topografia locului, multimea de oameni, vestimentatia maestrului, coloritul ambiental, totul era parca tras la indigo, cu viziunea din 1989, atunci cand dupa operatie am avut o moarte clinica, cu puls zero. “Se facea ca intr-un intuneric cumplit alunecam pe un tobogan enorm. Apoi, s-a facut lumina si m-am trezit intr-o poiana in care un batran cu sapca albastra pe cap vorbea unei multimi. Statea cu spatele si, intorcandu-se spre mine, mi-a spus: <<“Maiorule, ai venit prea devreme”>>. Retine, aceasta se intampla in anul 1989 si peste 7 ani (iarasi cifra 7), in 1996, batranul cu sapca albastra nu era nimeni altul decat Valeriu Popa.

Cum sa nu ai un soc, cand un vis se suprapune realitatii dupa atatia ani si cand o succesiune de alte intamplari elimina din start coincidenta!

De pilda (incepusem noi colaborarea), fara sa-l anunt, am intrat in Sala Omnia, unde Valeriu Popa tinea cursuri cu studentii de anul intai si doi de la Facultatea de Parapsihologie si Stiinte Cognitive din cadrul Universitatii Ecologice.

Tocmai vorbea despre cazul meu – despre vindecarea mea - stand cu spatele la studenti, aratand ceva pe tabla si facand un comentariu la caseta video care se derula pe ecranul televizorului (era caseta in care eu imi povesteam viata, boala si revenirea la viata). M-am asezat intr-o banca de pe ultimul rand pentru a-l urmari si nu peste mult timp, fara sa se intoarca spre sala, mi-a zis: ” Maiorule, ridica-te, vino langa mine sa te vada lumea si sa se convinga ca traiesti!”.

Dar si mai ciudat a fost ca, in noaptea in care a murit, mi-a aparut in vis si am discutat cu el. Eram intr-o misiune la Botosani, la 600 km distanta si noaptea a aparut spunandu-mi:”Petre, plec!”… ”Vin si eu”, i-am spus, dar m-a oprit cu un gest ferm: ”Tu, nu!”, si a disparut intr-o ceata laptoasa.

Conteaza mai putin ca aceste intamplari sunt sau nu coincidente, apartin sau nu lumii reale, vor fi sau nu crezute si acceptate. Important (pentru mine) e ca intre noi a fost o compatibilitate energetica, o legatura dincolo de cuvinte si Valeriu Popa stia acest lucru. De aceea poate, dupa moartea sa, pe multi i-a socat aparitia mea, a mea care nu am fost in permanenta langa el (nici nu era nevoie pentru ca, nu este asa, imi transmitea tot ce dorea, de la distanta). Nici unul din cei care “se considera” “ copiii lu’ Nenea Popa” nu stiu si nu vor sti vreodata, cum, cand si in ce fel m-a pregatit acesta, pentru ce anume m-a pregatit si ce misiune mi-a trasat. Nimeni nu va sti vreodata cum, cand si in ce mod ma ajuta acesta pentru a-mi indeplini misiunea. Niciodata nu se va afla cum, cand si in ce mod, EU sunt cel care cere ajutor acestuia. Of, rautatile oamenilor!

Ce bine ca Valeriu Popa m-a invatat sa ma protejez energetic. Acum nimic nu ma mai atinge, sunt imun la toate genurile de rautati, invidii, meschinarii. De altfel, cu exceptia noptii, atunci cand dorm, in orice moment al zilei, eu sunt intr-un clopot energetic. Ma protejez fata de agresiunea semenilor mei (a unora dintre ei) si, evident, fata de vibratiile joase, negative ale bolnavilor pe care-i testez.

Daca oamenii ar sti ca actionand unii impotriva altora cu gandul, cuvantul sau fapta, mai devreme sau mai tarziu toate se vor intoarce impotriva lor - conform principiului de actiune al bumerangului - atunci, aici si acum, in aceasta viata, vom avea parte numai de bucurii. Unii dintre noi nu stim, dar sunt si altii care stiu si in rautatea lor innascuta se comporta mizerabil, ca si cum totul li se cuvine, totul trebuie sa se supuna vointei lor, fara sa ia in calcul ca pentru toate vor da socoteala.

Daca ar fi sa ma refer la persoana mea, toti care m-au "agresat energetic" au platit cu sanatatea si cu viata. Aproximativ 80% dintre ei (din Constanta, Bacau, Iasi, Buzau, Medgidia) au "primit" afectiuni cardiace, iar doi din Constanta, la nici un an de cand au declansat agresiunea, au decedat.

O sa povestesc acum ceva si va rog pe toti cei care cititi, sa luati aminte si sa actionati in consecinta. Martor imi este Dumnezeu ca nu va doresc decat binele.

Intr-o buna zi, asa pe "nepusa masa" Va leriu Popa se trezeste cu mine la usa. Probabil ca eram atat de ravasit incat m-a luat de mana si mi-a spus "gata, linisteste-te, nu este nimic grav, chiar imi doream sa se intample asa". Si m-a lasat sa-i povestesc ce mi se intamplase. In ultima perioada, aveam momente cand eram martorul vizual si auditiv al unui fenomen straniu. Auzeam si vedeam tot ce se vorbeste si unde se vorbeste (ca sa nu spun barfeste) despre mine. Fie ca era vorba de locuinte personale, de birouri, de iesiri la iarba verde, eu "eram prezent". Doua aspecte ma deranjau mai mult: unul ca se faceau presupuneri false privind viata mea trecuta – personala si profesionala - si doi, ca cei care discutau intre ei sau cu familiile lor, erau colegii mei. Niciodata, pana in ziua de azi, nu le-am spus nimic si nici nu le-am dat de inteles ca stiu totul (vor afla poate acum).

Sau, odata cand s-a pus problema unei promovari, seful meu direct a mers urgent la comandant si i-a argumentat de ce nu trebuie sa ma numeasca pe mine in acea functie (mai ales ca noi doi, intre patru ochi, discutasem altfel). Ee, in acel moment, eu eram la etajul doi al cladirii, in birou, iar discutia se desfasura la etajul intai. Am incetat lucrul, am pus palmele pe urechi, am inchis ochii, si… ascultam. Marturisesc sincer, vreo trei zile parca nu am fost bun de nimic, ma "scarbise" fatarnicia individului. Numai bine ca pleaca intr-o misiune si este internat de urgenta in spital, avand probleme… cardiace. Nu trecusera decat 7 zile.

De atunci ma confrunt cu acest fenomen, fenomen despre care "Nenea Popa" mi-a spus ca era normal sa se intample cu mine asa, dar ca pana se va incheia evolutia mea pe Pamant, sa nu mai descriu nimanui ceea ce vad cu ochii mintii. Stiu ca nu am respectat sfatul sau motiv, pentru care m-a apostrofat de-mi venea sa intru in pamant. De fapt, ce facusem, era practic o forma de a ma testa si de a-mi uimi copilul. Stand de vorba la telefon cu fiica mea (eu, la Buzau, ea, la Constanta), i-am spus pentru a doua zi: ora la care intra in examen, ca va intra a treia, dificultatea biletului, locul bancii in clasa, cine o va examina si nota pe care o va lua. Atat. Evident ca toate s-au adeverit, dar ce mustrare am luat eu, imi ajunge pentru toata existenta terestra si spirituala.

Dane, in mare, cam asa a decurs colaborarea mea cu Valeriu Popa.

-Ce spui, Petre, poti pe scurt sa ne faci un tablou cu cateva asemanari si deosebiri dintre voi doi?

-S-ar putea sa-mi fie greu, dar incerc. La rubrica *asemanari* ar fi:

- amandoi am avut cancer pulmonar;
- amandoi avem studii superioare;
- si el a facut si eu fac totul din dragoste pentru om – aceasta creatie superba a lui Dumnezeu - fara a urmari vreun avantaj material;
- pe baza fotografiei, amandoi faceam testari la nivel energetic;
- nici Valeriu Popa nu accepta si nici eu nu accept ca pacientul sa spuna ce boala are;

- amandoi am primit telefoane de amenintare de la rudele pacientilor care au decedat;

Deosebiri:

- Valeriu Popa testa atingand mana pacientului, iar eu testez corpul energetic de la distanta, fara atingere;
- Valeriu Popa avea 56 de regimuri alimentare si erau baza tratamentului pentru un bolnav; eu, am 91 de regimuri (nici unul nu seamana cu vreun regim de-al lui Valeriu Popa, si nici nu m-am inspirat din ele), si in egala masura acord importanta si: masajului, cromoterapiei, meloterapiei, ceaiurilor, hidroterapiei etc.
- Valeriu Popa, in cateva cuvinte, spunea pacientului ce are si ce trebuie sa faca; de regula el revenea dupa perioada de post; eu, dau scris pacientului totce am gasit la nivel corp energetic si conduita ce o va urma;
- Valeriu Popa nu rezolva nimic prin corespondenta; eu am peste 70% dintre pacienti (din tara si din strainatate) pe care nu i-am vazut niciodata, totul derulandu-se pe baza fotografiei;
- Valeriu Popa, avea casete video ale unor pacienti cu boli grave; eu, am pentru toti pacientii fise personale cu o evidenta pe calculator;
- Valeriu Popa, de regula, nu primea persoane care erau programate sa incheie existenta terestra; eu (nu stiu de ce), primesc pe toti, cu exceptia celor care vin sa ma testeze.
- Eu am organizat in tara cabinete, unde periodic ma deplasez si testez bolnavii;
- Eu am 14 regimuri B.G. diferentiate pe grupe de afectiuni.

Niciodata nu voi reusi nu sa-l intrec, dar nici sa-l egalez pe Valeriu Popa; el a fost unicat, un altul de valoarea sa nu se va mai naste. Mare pacat ca oamenii nu au stiut sa-l pretuiasca pe Valeriu Popa, atunci cand era in viata, sa-l ajute, sa-l sprijine, nu sa-l blameze (in special medicii), sa-l defaimeze, sa-l acuze.

Dumnezeu sa-l odihneasca in Pacea Sa !

5 Ce ne poti spune despre actul chirurgical?

- Sunt situatii cand interventia chirurgicala este absolut necesara si nimeni nu se poate opune. Sa luam de exemplu afectiuni acutizare, transplanturi de organe, sau afectiuni rezultate in urma unor accidente. In astfel de situatii interventia medicului chirurg este salutara. Pentru nici un alt motiv, eu unul nu sunt de acord. Daca ceva a aparut si s-a format pe un organ sau tesut, inseamna ca intreg organismul sufera si atunci trebuie aflata si tratata cauza. Degeaba inlaturam efectul, pentru ca neeliminand cauza, in timp vor avea parte de aceleasi manifestari. Cu alte cuvinte manevra chirurgicala inlatura practic numai supapa de evacuare a incarcaturilor (toxine, murdarii, deseuri), obligand organismul sa-si caute o alta cale de eliminare. Aparitia unor eruptii cutanate (acnee, eczeme, furunculi), inflamarilor ganglionare, starilor de voma, stari febrile, intr-o boala cronica, concomitent cu disparitia altor simptome, conduce la evolutia sa catre exterior. Prin regimul de dezintoxicare, organismul (cel la care sistemul imunitar nu a atins cota zero), gaseste acele "supape" care evacueaza toxinele prin piele, motiv pentru care pacientul trebuie sa se bucure. Daca toti bolnavii ar sti acest lucru, nu ar mai insista cu intrebari de genul "de ce nodulii de la san, ganglionii (gat, axila, inghinali) isi maresc intr-o prima faza volumul", "de ce creste febra? ", "de ce mi-a disparut pata rosie? ". Organismul fiind in perioada de dezintoxicare si luand in calcul natura si stadiul de evolutie al inflamarilor, eliminarea toxinelor se face fie prin supuratie fie prin resorbtie. Daca nu se actioneaza in nici un fel si are loc o disparitie spontana a unui simptom de suprafata (inflamare, furuncul, eczema, nev etc.), se poate pune un semn de intrebare ingrijorator, mai ales in cazul unor afectiuni cronice.

In 90 % din cazuri acesta este semnul evolutiei spre interior, spre perturbare si dezechilibru a metabolismului celular (un exemplu elocvent este aparitia tumorilor). Asa se explica de ce dupa extirparea tumorii, este adevarat, dispar pentru o perioada, durerile, starile de voma, inapetenta, dar nu pentru mult timp. Aceste simptome, cu certitudine vor reapare.

In concluzie, in majoritatea covarsitoare a cazurilor, actul chirurgical este unul simptomatic: elimina efectul dar nu si cauza. Ma refer aici la actul chirurgical facut cu buna intentie si nu la erori de genul: "stii, nu erau calculi la colecist, dar daca tot l-am deschis l-am extirpat" sau "trebuie sa te operez din nou pentru ca nu am fixat corect un fragment de os" etc. Poate numai atunci cand pacientii vor avea mai mult curaj, vom cunoaste efectele dezastruoase ale erorilor actului chirurgical.

6 Care crezi ca sunt cei mai mari dusmani ai sanatatii omului?

-Este cea mai delicata, ca nu spun cea mai dificila tema pe care mi-o ceri s-o abordez. Este atat de complexa incat nimeni nu va reusi vreodata sa epuizeze acest subiect, avand in vedere ca odata cu cresterea gradului de civilizatie umana, apar noi si diversificate, sau mai bine spus, sofisticate cauze generatoare de boli. Ca atare, nici pe departe nu-mi propun sa raspund in proportie de 100% la aceasta intrebare, cu un spectru atat de larg, incat imi cer de pe acuma scuze cititorilor, daca atunci cand voi descrie o cauza, voi "scapa" si cateva reguli benefice pentru sanatate. Aceasta pentru ca voi avea o interventie separata, unde voi incerca sa descriu cateva reguli de viata si alimentatie.

Sa incepem cu cateva consideratii generale privind hrana, cum mancam si ce mancam, pentru ca alimentatia noastra defectuoasa este inamicul numarul unu al sanatatii omului.

Anticul Seneca spunea: "Omul nu moare, ci se omoara". Cat adevar si cata intuitie a avut, mai ales atunci cand a facut o ierarhizare a cauzelor care ruineaza sanatatea omului. Dar, pentru omul zilelor noastre, trei pacate mari ii sunt suficiente aparitiei si evolutiei bolilor grave: mananca irational (exagerat de mult), prefera sedentarismul, se streseaza nejustificat (se agita prea mult).

A supraincarca organismul cu hrana este greseala cea mai mare a bolnavilor si a medicilor**. Nici una din creaturile lui Dumnezeu nu a incalcat atatea legi de nutritie ca omul, nici o alta creatura de pe pamant nu mananca cu o asa de mare lipsa de discernamant ca omul zilelor noastre.**

Hrana prea multa inseamna ca se forteaza ficatul si rinichii, filtrand si prelucrand reziduurile; inima lucreaza prea mult pompand lichidele din organism; ventiland si curatind sangele, obosesc si plamanii. Surplusul de hrana putrezeste in intestine iar lichidul devenind toxic distruge un plaman bolnav. "Hrana consistenta" care consta din carne si grasimi, produce demineralizarea si otravirea cu acizi. De altfel. clinicile experimentale au constatat ca metoda cea mai buna pentru ca sa-ti scurtezi viata, este sa mananci mult si indeosebi carne.

Oameni buni, vreau sa intelegeti ca veti avea sanatate si longevitate, numai daca tineti cont de cantitatea si calitatea hranei, pentru ca de ea depinde cresterea, dezvoltarea, armonia si vitalitatea organismului vostru. Hrana corecta este cea care influenteaza starea fizica si psihica a omului. Ea este cea care ne spune despre individ ca arata bine, este plin de vitalitate, optimism, bine dispus, cu un chef de munca si de viata debordant sau, ca arata obosit, imbatranit, crispat, indispus, irascibil, apatic, predispus la boli.

Alimentatia defectuoasa este strans legata de bolile gastrointestinale, de imbolnavirile sistemului nervos central sau ale sistemului cardiovascular. De aceea se spune ca noi oamenii, ne construim corpul cu hrana pe care o consumam. In alimentatie, nu conteaza atat de mult ce si cat avem in farfurie, ci ceea ce poate sintetiza organismul.

Mancarea cere mare atentie. Unul din cele mai importante momente ale zilei, de eficienta caruia depinde sanatatea si buna noastra dispozitie, este masa. De starea noastra psihica, de atitudinea noastra fata de alimentele din farfurie ca si de atmosfera care domneste in timpul mesei, depinde procesul de digestie si asimilare a hranei. O stare de nemultumire, agitatie, ura, manie, neliniste, ne va otravi organismul pantru ca hrana ingerata va fi influentata, contaminata de starea noastra si implicit va afecta digestia si de aici un intreg sir de neplaceri. Obligatoriu la masa va trebui sa avem un respect deosebit fata de cei din jurul nostru, in sensul ca nu trebuie sa plescaim, sa suflam in mancare, sa scapam tacamurile pe jos, sa nu-i stropim, sa nu vorbim (cu atat mai mult

cu gura plina), sa nu citim, sa nu privim la televizor etc. Fiecare dintre noi, trebuie sa se gandeasca si sa multumeasca Domnului, pentru prilejul ce le-a fost oferit de a gusta din minunatele bucate, sa-si imagineze intreg traseul parcurs de produsul alimentar pana ce el a ajuns in farfurie, sa mestece de cel putin saptezeci de ori fiecare bol alimentar (pentru a fi bine insalivat), sa cronometreze ca fiecare masa sa dureze cel putin patruzeci si cinci de minute. Ritualul mesei este unul din momentele cand noi, muritorii, ne putem inalta spiritual. Putem avea nu stiu cate titluri universitare si diplome, dar daca nu respectam aceste cateva reguli, reguli care ne confera respectul fata de noi insine si fata de ceilalti, nu valoram NIMIC. Inteligenta si valorea nu este automat recunoscuta dupa numarul de diplome, numarul de ore de lectura si studiu, dupa numarul de titluri din biblioteca personala, sau dupa functia pe care o indeplinim in societate. Cand mancam in liniste si pace interioara, intram in armonie cu vibratia cosmica si totul pe parcursul zilei ne va "merge din plin". Pacea interioara, este acea stare pe care ne-o creem, atunci cand dam de o parte grijile, nelinistile, nemultumirile si durerile noastre. Daca nu procedam asa, cu siguranta vom perturba atmosfera psihica a celor din jurul nostru.

Sunt foarte multi oameni care nu-si pot ascunde starile lor negative, nu pot sau nu vor, justificand astfel: "Cum daca eu o duc rau, sau daca ma doare, de ce sa mint?"

Dragii mei, fiecare avem grijile, necazurile, neimplinirile noastre, dar asta nu inseamna ca trebuie sa le incarcam existenta celor din jurul nostru, mai ales ca pentru tot ce avem sau ni se intampla, numai noi suntem vinovati. Daca nu vom sti sa ne creem aceasta pace interioara, organismul nostru va ceda si vom infrunta sigur o boala fizica sau psihica. Daca nu vom invata sa controlam lucrurile si actiunile marunte, nu vom dobandi niciodata controlul asupra celor mari.Tot ce am spus pana aici nu sunt decat cateva mijloace eficiente de dobandire a autocontrolului. Cu exercitiu, orice se poate face, nimeni nu s-a nascut invatat. Sa consideram bucatele din fata noastra ca fiind un dar Divin, o manifestare a iubirii Divine.Vom realiza aceasta stare de beatitudine numai atunci cand vom renunta sa mai mancam mecanic, fara dragoste, numai asa de dragul de a ne umple stomacul. Daca vom sti cum sa ne concentram, cum sa gandim, cum sa vedem si cum sa ascultam, atunci vom avea parte de lumina, dar daca gandurile si preocuparile noastre sunt ocupate de altceva niciodata nu vom putea auzi vocea LUMINII. Numai prin gand constient si concentrat vom face ca mancarea sa-si elibereze energia solara condensata, inchisa in ea si sa o distribuim in mod eficient organismului.

Inteleptii sustin ca daca am sti cum sa mancam cateva imbucaturi ar fi suficiente pentru a extrage atata energie incat sa poata fi miscat intreg Universul.

Am spus mai devreme ca o hranire eficienta si o digestie sanatoasa se realizeaza numai atunci cand produsele sunt mancate incet si masticate indelung. Daca timpul de masa este limitat, nu trebuie sub nici o forma sa "hapaim", sa inghitim hrana nemestecata, ci este de preferat sa mancam mai putin dar sa mestecam bine. Asa va reusi organismul sa asimileze tot ce este valoros in hrana ingerata, asa vom avea o digestie buna, asa vom preveni aparitia bolilor.

Chiar daca repet, va reamintesc si acum ca emotiile puternice, oboseala, mania, necazurile, supararile, certurile, cititul, discutiile de orice natura, privitul la televizor, sunt si trebuie considerati dusmani ai unei bune digestii. Fiecare dintre noi stim din experienta ca pentru stimularea poftei de mancare are insemnatate nu numai modul cum este pregatita hrana dar si cum si unde se serveste aceasta. Persoana care pregateste masa trebuie sa aiba o stare psihica corespunzatoare, sa faca totul cu dragoste, cu iubire fata de Dumnezeu, fata de propria persoana si fata de cei carora le pregateste masa. Altfel, starea sa emotionala se transmite automat bucatelor si apoi implicit comesenilor, ceea ce de cele mai multe ori produce tulburari de digestie. O masa "aranjata" astfel incat sa incante ochiul, nu face decat sa stimuleze secretia sucurilor gastrice digestive, sa amplifice apetitul, sa creeze buna dispozitie. Multi sunt de parere ca un rol important are si locul unde se serveste mancarea. Sunt si nu sunt de acord cu aceasta optiune. Nu spun ca nu are importanta daca servim masa in bucatarie sau in sufragerie. Dar cati dintre voi ati mancat stand pe un covor de iarba, pe o patura in padure, pe marginea unui sant, fara tacamuri sau vesela? Cati ati auzit susurul apei, ciripitul pasarelelor, tunetul dinaintea furtunii, mugetul vitelor sau urletul lupilor? Veti spune ca numai atunci cand sunteti in concediu sau ati fost in mijlocul naturii. O singura data daca ati fost si

ati trait un astfel de moment inaltator si ati multumit Cerului si Luminii pentru ce v-a dat, aduceti-l in prezent, chiar daca luati masa in bucatarie, sufragerie sau pe prispa casei. Faceti din acest moment o sarbatoare si veti fi insutit rasplatiti.

Pe buna dreptate se spune ca "cine mesteca bine traieste mult." Cine va grabeste, oameni buni? Cine va obliga, oameni buni, sa mancati la o singura masa nu stiu cate feluri de bucate? Obisnuinta, bulimia, anturajul, traditia? Cine? Indiferent cine, sa stiti ca inseamna BOALA. Nu va cer sa-mi dati dreptate si nici nu va grabiti sa ma blamati, asteptati ca timpul sa fie sau nu aliat.

In timp veti realiza ca nu este obligatoriu sa mancati cantitati mari de hrana pentru a fi puternici si sanatosi ci, ca de fapt in acest fel nu faceti decat sa suprasolicitati, sa supraincarcati organismul, stanjenind procesul de digestie, vitregind corpul de a elimina corespunzator deseurile si de a constata cu stupoare ca apare…boala. De fapt toata aceasta atitudine nu are decat un nume: LACOMIE. Ea este cea care a adus si aduce omului multa nefericire, pentru ca ea e genereaza neintelegeri, revolutii, razboaie, dorinta de acumulare (lucruri, alimente, bani, pamant, case, masini etc.), este, indubitabil, punctul de pornire pentru toate catastrofele.

Atunci cand Iisus discuta cu discipolii Sai despre bogatiile acestei lumi, a spus: "Adevarat zic voua, cei bogati cu greu vor intra in Imparatia Cerului si iarasi va zic voua, este mai usor pentru o camila sa treaca prin <urechile acului> decat este pentru un bogat sa intre in Imparatia lui Dumnezeu".

Cand discipolii Sai au auzit aceasta au fost exterm de uimiti, zicand: "Atunci cine poate fi mantuit?" Dar Iisus i-a vazut si a zis catre ei: " Pentru mintea carnala aceasta este imposibil, insa cu mintea spirituala toate lucrurile sunt posibile. Iar Eu va zic voua: nu va faceti prieteni din cei ai lui Mamona, al nedreptatii, ca atunci cand veti gresi sa nu va poata primi in incaperile lor pamantesti, ci mai degraba doriti adevaratele bogatii, insasi Intelepciunea lui Dumnezeu, ca sa fiti primiti in Casa Eterna care nu va disparea niciodata".

Cu alte cuvinte corpul astral (sufletul) al bogatului este atat de dilatat de lacomie, de dorinta morbida de a acumula, incat devine o uriasa "tumoare" care-l impiedica sa intre pe portile Imparatiei Cerului, chiar asa larg deschise cum sunt ele. Pentru camila, care are un corp fizic mare, corpul astral este mic, dorintele sunt putine, ceea ce-i face posibila inclusiv traversarea desertului atunci cand multi au renuntat.

Asadar va invit dragele mele entitati sa facem din fiecare masa un veritabil eveniment spiritual, un moment de destindere in cursul zilei, un popas luminos in care inima se bucura si stomacul se reconforteaza.

Numerosi specialisti nutritionisti, si multe lucrari de specialitate recomanda luarea meselor la ore fixe, trei sau mai multe pe zi, doua la trei feluri de mancare si daca se poate si desert. Eu adopt si recomand un mic dejun compus dintr-un ceai si o fructa iar dejunul si cina dintr-un singur fel de mancare, in majoritatea covarsitoare a cazurilor sa nu fie trecuta prin foc sau apa fiarta. Iar daca vreti sa fiu si mai sincer cu voi, eu, nu mananc decat o data pe zi.

Renumitul predicator Bourdalene isi explica sanatatea de care se bucura prin faptul ca manca o singura data pe zi. Odata un medic i-a spus :”Nu spuneti nimanui, caci ramanem fara clienti”.

Am intalnit numeroare persoane care renunta la micul dejun sau il iau “in fuga”. Altii, la locul de munca, preocupati fiind de problemele de serviciu, neglijeaza sa manance si la venirea acasa se aseaza la masa insotiti de o “pofta de lup”. Pentru cei care desfasoara o activitate fizica, este totusi o greseala sa depuna un efort maxim de munca pe stomacul gol, iar mai tarziu sa-si supraincarce aparatul digestiv cu cantitati mari de alimente, care nu sunt nici bine masticate si evident nici bine digerate, tulburand activitatea armonioasa a organelor digestive, producand in organism dezechilibru si generand o multitudine de boli. Sa fie clar multora dintre voi, boala nu vine niciodata ca un infractor, neanuntata. Ea va da de stire, numai ca voi nu vreti sa veniti in ajutorul organismului vostru, sau ignorati pur si simplu primele simptome, crezand ca totul este trecator. Sunt extraordinar de putini oameni care, in momentul cand ii supara ceva, apeleaza urgent la un ajutor medical. Ceilalti gasiti fel de fel de scuze, ca trebuie sa plecati in concediu, ca aveti control la serviciu, ca are copilul examen, ca incepe copilul scoala, ca zugraviti, ca va vin musafiri,

ca nu aveti bani, s.a.m.d. si uite asa tot amanand, durerile sau simptomele alterneaza prin aparitii si disparitii, se acutizeaza si cand va hotarati sa cereti ajutor, uneori este prea tarziu.

Dragii mei, cati dintre voi ati mers si ati spus: ”Domnule doctor spuneti-mi va rog, ce sa fac sa nu ma imbolnavesc?” Nici unul. Toti asteptati sa ajunga cutitul la os. De unde un asemenea mod de a gandi? De unde o asemenea neglijenta fata de organismul vostru? Pentru ca toti vreti sa ajungeti la o anume bunastare, la un anume standard de viata, sa realizati o competitie cu cei din jurul vostru, si, evident, vreti totul repede, de aceea nu va ajunge timpul. Nu banii, casa, masina, haina, pamantul etc. este totul in viata unui om, bunul sau cel mai de pret este sanatatea. Dumnezeu v-a dat-o ca sa va puteti bucura de viata, iar voi va bateti joc de ea. Prin comportamentul vostru nu faceti decat sa va alterati starea de sanatate si sa deteriorati relatiile cu cei apropiati sau nu, din jurul vostru.

Pe buna dreptate se spune ca suntem ceea ce gandim. Va trebui sa credeti cu tarie acest lucru, pentru ca mai devreme sau mai tarziu totul va deveni realitate. Supararea si in general **emotiile negative** produc modificari la nivelul tractului digestiv, in sensul ca secretia sucurilor gastrice este oprita si ca atare alimentele nu mai pot fi digerate corect iar organismul sufera. Primul organ (glanda) care suporta socul emotiilor noastre este ficatul care secreta bila, functie de natura acestora si ca atare ajuta sau nu digestia. Supararile opresc partial sau complet secretia bilei, iar emotiile pozitive - bucuria, voia buna - o maresc. A. Cehov a spus: "Starea de spirit normala a omului este bucuria". Atunci de ce, dragii mei, va suparati din orice, va amagiti, va otraviti sangele, pentru ca in fond nu rezolvati nimic pozitiv - ceea ce trebuie sa se intample sigur se va intampla- dar, cu siguranta, incet, incet, va veti ruina sanatatea.

Avicena, celebrul medic tadjic din Buhara, acum peste o mie de ani, spunea ca medicul dispune de trei mijloace: cuvantul, ierburile si cutitul. Cuvantul este cel mai valoros si mai puternic mijloc pentru e influenta boala si a stabili legatura intre medic si bolnav, intre bolnav si ceilalti. Cuvantul medicului sau al oricaruia din jurul bolnavului poate avea o influenta uriasa. Functie de mesajul pe care il aduce suferindului, cuvantul poate sa faca un mare bine, dar in egala masura, poate aduce si cel mai mare rau. Cand omul traieste emotii de bucurie toate procesele din organism se desfasoara intr-un ritm intens: tinuta se indreapta, obrajii se imbujoreaza, respiratia devine mai adanca, pulsul este mai bun (accelerat), dispare oboseala, pofta de viata si de munca sporeste. Emotiile negative se pot usor ghici pe fata si in tinuta, sunt opusul celor pozitive si sunt cele care duc la slabirea rezistentei organismului in fata bolilor.

Logica ne "forteaza" sa admitem ca unul din cele mai bune medicamente impotriva bolilor este buna dispozitie. Daca emotiile negative de amploare mai mica pot fi usor stapanite, in schimb in fata unor incercari neobisnuite, catastrofale, se cere o rezistenta, o darzenie de care pot da dovada numai spiritele calauzite de un ideal, de o corecta conceptie despre viata. Prin tinuta si taria lor morala nu se lasa doborate oricat de grele ar fi imprejurarile si oricat ar parea acestea cu neputinta de suportat.

Buna dispozitie, sentimentele si emotiile pozitive sunt o comoara nu indeajuns de pretuita, care are deopotriva si dusmani dar si prieteni. Pentru a va bucura pe deplin de ele, pentru a le pastra si cultiva cat mai mult timp intregi, neatinse si nealterate, trebuie sa le aparati. Pesimistii, oamenii care "scuipa venin", care nu sunt multumiti niciodata de nimic si vad rau pretutindeni si in orice, prin nelinistea, comportamentul, blazarea, tristetea lor contagioasa, descurajeaza, creeaza si intretin o tensiune nervoasa permanenta, atat pentru ei, dar mai ales pentru cei din jurul lor.

De aceea, nu numai ca va recomand dar va conjur, va oblig daca vreti, fugiti de compania agitatilor, dezamagitilor, negativistilor, nevropatilor, paranoicilor. Cautati in schimb anturajul oamenilor veseli, sanatosi la minte, mereu cu zambetul pe buze, deschisi, luminosi, adevarati "condensatori de energie". Optimismul este cel care aduce mereu si oriunde bucurie, oriunde el apare fetele se lumineaza, el aduce soare, culoare, lumina, voie buna. Veti spune ca este foarte usor sa dau sfaturi, mai ales in conditiile vietii tumultoase si nesigure in care traim astazi, cand nici nu poti intrezari ce-ti aduce ziua de maine, cand greutatile in familie sunt din ce in ce mai grele. Corect. Dar oricat ati dori, nu puteti schimba nimic. Luati numai partea buna a lucrurilor si mentineti-va sanatatea.

Astazi la consultatie a venit o doamna pentru urmatorul regim si la un moment dat mi-a spus: "Nu stiu, cred ca pierderea serviciului m-a adus in situatia sa ma imbolnavesc de cancer". Am privit-o si am intrebat-o: "Doamna, de un an de zile supravietuiti acestei boli, acum pentru dumneavoastra ce valoreaza mai mult sanatatea sau serviciul?"."Fara discutie, sanatatea", mi-a raspuns. Stiu ca sunt si voci care vor spune: "Bine, dar eu am 5 sau 7 copii, ce fac fara serviciu?"."Ce faci, doamna sau domnule? Te gandesti ca Dumnezeu ti-a dat acest prag sa vada cum il treci, cum te zbati, cum blestemi, cum urasti, care iti este zbuciumul interior, cum te lamentezi etc. Daca vei proceda asa iti va da si o boala, daca nu, te va ajuta.

"Ajuta-te tu singur, si Cerul te va ajuta" spunea Iisus. Si apoi, atata timp cat in jurul vostru si al copiilor vostri este vegetatie verde, fruct in pom si apa in izvor, nu veti muri niciodata de foame. Implorati-L pe Cel de Sus sa va duca intr-un cort sau bordei dar sa va lase sanatatea.

Haideti, va rog, schimbati-va mentalitatea, realizati o data pentru totdeauna ca de cele mai multe ori ne "aprindem" si ne enervam pentru fleacuri, transformand un nimic intr-o drama. Crezi ca daca ai spart acum o vaza (chinezeasca) o mai poti reface? Nu crezi ca este un consum psihic inutil? La ce-ti ajuta? Aseaza-te, calmeaza-te si alege: vaza sau sanatate? Pentru ca oricum peste o saptamana sau o luna acest incident iti va apare ca ceva marunt, neinsemnat iar reactia ta de atunci nejustificata, disproportionata fata de energia nervoasa risipita. Vreau sa ganditi numai pozitiv, pentru a reusi sa va mentineti sau recapatati sanatatea.

Iisus a spus: "Cine seamana vant va culege furtuna". .Altfel spus, cine emite (inmagazineaza) rautate, mai devreme sau mai tarziu, in aceasta viata sau in celelalte, va culege tot rautate (boala, dispret, ura, suferinta, mizerie, calomie, invidie, meschinarie etc). La noi se spune: "Bine faci, bine gasesti".

Nici nu mai trebuie demonstrat ca intotdeauna **gandurile negre** uratesc si imbolnavesc sufletul (psihicul), il fac sa fie chinuit si nefericit. Amintiti-va mereu ca cea mai mare forta din lume (si cea mai teribila arma) este ideea sau gandul. Gandul intrece cu mult in viteza lumina, lui nu-i trebuie nici un timp pentru a calatori, este mai fin decat eterul sau mediul de manifestare a electricitatii.

De aceea voi oamenii trebuie sa emiteti permanent ganduri de armonie, pace, dragoste, bucurie, echilibru, lumina si iubire. Ele circula cu viteza fulgerului in toate directiile si datorita fenomenului de rezonanta, patrund in mintile persoanelor care au frecventele predominante de vibratie asemanatoare, generandu-le apoi ganduri similare. In cazul unui om egoist si rautacios a carui minte este mereu plina de invidie, gelozie, ura si razbunare, acesta va emite constant in jurul sau ganduri discordante, chinuitoare, josnice, care vor intra fulgerator in mii de minti ce vibreaza atunci (nu mai vorbesc de mintea celui caruia i-a fost destinat gandul), sau mai tarziu la unison cu asemenea ganduri, provocand in cele din urma ganduri asemanatoare cu cele receptionate.

Cu alte cuvinte omul seamana gand si culege o actiune.

El seamana o actiune si culege un obicei.

El seamana un obicei si culege un caracater.

El seamana un caracter si culege un destin sau altfel spus KARMA.

Omul si-a faurit si isi faureste propriul sau destin prin propriile sale ganduri si actiuni predominante. Prin gandire justa si exersare sustinuta, gratie rezonantei benefice cu energiile subtile cosmice, el poate deveni stapanul destinului sau. Este foarte periculos sa ne suparam pe oameni si sa-i uram, mai ales pe cei de care suntem legati bioenergetic: parinti, sotie (sot), copii, omul iubit, rude.

Sa luam de exemplu un cuplu care s-a destramat. Unul dintre ei inca il mai iubeste pe celalalt, iar celalalt la randul sau uraste. Indiferent de natura gandurilor emise de cel care uraste, efectul de bumerang se produce, gandurile se vor intoarce la emitent asa cum au fost lansate si va avea parte numai de ce "a semanat". Cand se mai intalnesc "rautaciosul" se plange de necazurile pe care le are si cat de rau ii merg toate. "Bine, dar de ce ma vorbesti de rau celor din jurul tau?" il (o) intreaba celalalt ."Te vorbesc de rau ca sa te apar"- raspunde "rautaciosul (a)"!!!

Sunt dispus sa ofer orice celui ce ma face sa inteleg unde este logica unei asemenea gandiri, a unui asemenea comportament. Nu veti reusi NICIUNUL SI NICIODATA. Aceasta nu este decat o gandire emisa de o minte bolnava.

Omul, in timpul existentei sale pe pamant, emite din fiinta sa, trei feluri de forte. Prima categorie sunt vibratiile mentale, care se raspandesc in infinit, numite **ganduri**, a doua categorie de forte sunt **dorintele**- se nasc in spiritul nostru si se fixeaza ca idei -forte- in corpul nostru mental - iar a treia categorie sunt fortele fizice denumite **fapte**, care sunt puse la lucru de cele doua forte descrise mai sus: **ganduri si dorinte**. De retinut ca energiile mentale sunt cele mai puternice, caci ele actioneaza asupra materiei cu care si din care Creatorul a creeat si creeaza totul. Cand va ganditi la cineva se creeaza o punte energetica intre voi si omul la care va ganditi. Are loc un schimb de informatie si de energie. De aceea orice gand rau emis reprezinta un atac energetic care poate aduce un prejudiciu. Am spus "poate" pentru ca prejudiciul nu are loc decat la o persoana care nu stie sa se protejeze energetic.

Dragii mei, rugati-va asa: " **Doamne, da tuturor celor din jurul meu sanatate iar mie rabdare**", si veti fi protejati si asigurati impotriva multor pacate.

Vreau sa nu uitati nici un moment ca omul in viata sa pe pamant are doua karme in fata sa: una din vietile trecute, care l-a adus aici si acum, cu fizicul, sexul, inteligenta si starea lui sociala, iar a doua este cea pe care de acum incolo o va urzi in aceasta viata si o va impleti cu cele trei forte: gand, dorinta, fapta.

Atentie, deci, la cum, cand si ce ganditi. Cu gandul a creat Divinul Tata tot ce vedem si nu vedem.

Dar ideea cea mai sublima ramane rugaciunea, care in bucurie, sa multumiti Tatalui iar in nenorocire sa va inaltati gandul la Cel ce conduce si are grija de tot Universul. O rugaciune pornita din suflet se inalta spre Centrul Divin si de acolo coboara o raza, care te scalda, dandu-ti sanatate in boala, ajutor in primejdie, mangaiere in durere si liniste pentru zbuciumatul tau suflet. Iata de ce trebuie sa aveti o mare grija in tot momentul la ceea ce faceti, ganditi sau vorbiti, pentru ca totul se inregistraza si toate trebuie platite. De dimineata pana seara cand va culcati, gura v-a mers mereu si de cele mai multe ori ati dojenit, criticat, ocarat sau blestemat. Mai rar emiteti ganduri de lauda sau cu o structura afectiva de iubire, pentru ca multe dintre ele sunt de razbunare, in care gelozia se tese cu invidia. Marea lor majoritate au la baza eul vostru, egoismul vostru, presupus ofensat sau diminuat.

Facand un raport intre cele trei categorii de forte omenesti, intr-o zi am spune ca cu o data gresti cu fapta, cu o suta gresiti cu vorba si cu zece mii gresiti cu gandul. Vedeti, cele mai numeroase greseli, omul le face cu gandul. De aceea fericit este acela care nu greseste cu fapta, insutit mai fericit este cel care nu vorbeste de rau pe aproapele sau si nespus de fericit va fi in viata viitoare, omul care se va sili sa nu greseasca deloc cu gandul.

Cu totii stiti ca nu exista cauza care sa nu aiba efect. Prima lege spune ca orice cauza produce un efect. Cea de-a doua lege spune ca orice cauza, dupa ce circula catva timp prin lume, se reintoarce la emitentul ei. Si pentru ca avand doua legi aparute nu se putea sa nu se nasca si o a treia care spune ca intotdeauna cauza va produce acel efect, bun sau rau, pentru care ea a fost provocata. Fiti cu bagare de seama, fiti foarte atenti, pentru ca prin actiunea, vorba si gandul vostru, veti dezlantui cauza care nu veti sti ce efecte va produce. Dupa ce cauza a actionat acolo unde a fost trimisa, obligatoriu ea se reintoarce asupra emitentului. Din cest moment, voi oamenilor veti simti efectele, inghititi, suportati si in acelasi timp va suparati pentru ca nu va mai recunoasteti opera. Va mirati ca sunteti calomniat, lovit, injurat, pagubit, marginalizat sau eliminat din colectivitate si toate acestea fara sa va stiti vinovati. Gresiti, gresiti amarnic! Orice suparare, ca este mica sau este mare, de oriunde v-ar veni sa stiti ca este opera voastra personala. Reactiunea se intoarce asupra voastra atunci cand nici nu va asteptati si cand ati uitat cu desavarsire de actiunea voastra trecuta. Degeaba cautati vinovati in jur, nu-i veti descoperi pe cei care v-au provocat necazul sau supararea, nu dati vina pe altii, pentru ca voi sunteti cauzatorii. A trecut mult timp sau poate vieti si voi nu o mai recunoasteti pentru ca s-a intors la voi sub o alta forma, generand un alt efect. Credeti ca daca cineva incearca sa va loveasca o face in mod gratuit? Nu, verificati-va urgent atitudinea. Unde ati

gresit? In privire, in gest, in fapta.Cu exceptia nevropatilor - care oricum nu circula liberi in societate - nimeni, dar absolut nimeni nu va va agresa fara vreun motiv. Nu incercati sa derulati evenimentele din ziua respectiva, mergeti cu o zi, o saptamana, o luna, un an sau ani in urma si vedeti ce s-a intamplat, unde si cum ati gresit. Inseamna ca astazi cel pe care l-ati agresat - cu vorba, fapta, gandul - a gasit momentul potrivit sa v-o plateasca.

Luati aminte va rog la ce ne invata Iisus: "De aceea, ascultati-Ma, nu doar lucrurile necurate care intra in corpul omului il murdaresc, ci mult mai mult gandurile rele si necurate, care vin din inima omului, ii murdaresc fiinta interioara si ii murdaresc si pe altii. Astfel, fiti atenti la gandurile voastre, purificati-va inimile si hraniti-va numai cu hrana pura."

Niciunde nu veti intalni un indemn mai intelept si mai plin de adevar ca ca acesta. Nu va ramane decat sa-l aplicati si veti constata cu uimire prefaceri miraculoase, atat in plan mental cat si in cel al sanatatii.

Chiar daca tema gandului si a structurii energetice a organismului uman va fi analizata in urmatoarea lucrare, vreau sa va atentionez: renuntati la gandurile si preocuparile voastre mentale cotidiene, obisnuite, inferioare - mese copioase, chefuri, placeri senzuale, urzeli calomioase, promisiuni neonorate, sau la gasirea unor mijloace de a va lovi **adversarul** - nici nu stiti cat veti avea de patimit. Eu v-am avertizat.

Cu nici un chip nu pot trece mai departe daca nu va supun lecturii una din invatamintele si pildele celui ce este pretuit, Arhimandrit ARSENIE PAPACIOC, de la Schitul Sfanta Maria - Techirghiol.

"Impartasania te desavarseste, nu-ti iarta pacatele. Daca te spovedesti, Dumnezeu te dezleaga prin duhovnic si la impartasit. Dar sa te dezlege de pacate mai intai. De faptul ca ai o ura pe cineva - te-a jignit cineva si ai zis: < Treaba lui. Ce daca m-a jignit!>. Nu ! Trebuie sa-l inconjori, sa faci o legatura sufleteasca, ori sa-ti recunosti greseala, ori, in sfarsit, sa nu-l lasi sa aiba o apasare sufleteasca asupra ta. Sa nu zici: < Nu mai am nimic cu el! >, ca e tot un fel de a-l dispretui si a te vedea pe tine mai presus de el.

Pastreaza o legatura masurata, care se potriveste cu armonia. Vorbeste cu el, sa vada ca esti cald, nu respingator. Ura isi face loc imediat. N-ai nimic cu el, dar nu-i dai buna-ziua. N-ai tu chiar nimic cu el? Sau te saluti cu toata lumea, dar cu amaraciune si cu noduri. Asta nu e bine. Fratiile voastre, trebuie sa stiti ca a iubi pe vrajmasi este o porunca. Dar pe nevrajmasi? Dar pe unul care ti-a nazarit: <Uite si ala cum e, fistichiu! > Trebuie sa fiti seriosi in ce priveste relatia muta cu lumea, nu relatia manifesta. Trebuie ori sa-l compatimesti ori sa-l fericesti in inima ta. Eram la inchisoare si era acolo un om rau, foarte rau. Nu puteai sa ai o relatie cu el. Si am zis in inima mea asa: < Mai, asta are si el o mama si mama sa il iubeste. Noi nu-l iubim. O, ce bine ca il iubeste si pe asta cineva!> Nu trebuie sa ne complicam judecand. Si te marturisesti incomplet cu cate din astea faci: judeci, vorbesti de rau si ele se inregistreaza toate. E usor sa spui : < Uite ce a facut!> dar tu nu stii de ce a facut si nici nu-i cunosti intoarcerea lui cu lacrimi. Si nu auziti ca-i mai iubit de Dumnezeu daca se intoarce decat cel care nu a cazut? Si ce te faci tu? Pentru ca s-a creat un obicei, si asta-i prost, sa se vorbeasca cu usurinta de rau de altul: < Da' ce, numai eu vorbesc? Da' ce, nu merita? Da' ce, nu vad eu ce face?>

Fratilor, nu exista in creatia lui Dumnezeu nimic, fir de iarba, sa nu stie Dumnezeu de el. Au doar de iarba se intereseaza mai mult Dumnezeu decat de oameni? Si atunci, sigur ca suntem urmariti. Si noua ni se cere daruirea. Vreti sa biruiti: smeriti-va si nu judecati pe nimeni. Pentru ca in felul acesta veti fi liberi. Altfel nu. Iti duci viata in functie de pacatele celelalte, ca nu te astamperi sa-l judeci pe el. Iei lucruri prin comparatie. < Eu nu sunt asa!> Si te iei in comparatie cu un om pe care il numesti ticalos. De ce nu te iei in comparatie cu Sfantul Apostol Petru sau Pavel sau Sfantul Siluan Atonitul? De ce nu te iei in comparatie cu diferiti Parinti cunoscuti, care duc o viata aleasa? Mantuitorul spune: **Iubiti pe vrajmasi**, pe cel care-ti face rau. Cum e vorba:< Mi-a zis si i-am zis si am sa-i zic!> Nu numai ca nu-l ierti dar te gandesti la o razbunare fata de el. Vreti razbunare? Va invat eu: sa-l iubiti si sa-l pomeniti la rugaciune. Pentru ca daca te razbuni, ramai

dator la Dumnezeu. Daca nu te razbuni, ramane Dumnezeu dator la tine si e mai bine asa, ca spune si Scriptura: **Razbunarea e a Mea! "**

Oameni buni, prin comportamentul vostru va aduceti boala in organism. Emotiile si gandurile voastre negative influenteaza in rau sistemul nervos, digestia si sistemul circulator.

Niciodata boala care apare nu se datoreaza unei coincidente sau intamplari, ci este un EFECT, o necesitate pe care omul o merita cu prisosinta, datorita gandurilor si actiunilor sale rele de pana atunci…

O viata neechilibrata, cu ore neregulate si insuficiente de somn, o alimentatie haotica, lipsa de miscare, de sport, o munca dusa intr-un ritm exagerat, suprasolicitarea sistemului nervos cu tot felul de ganduri, nerespectarea normelor de igiena, griji de tot felul, nu face decat sa macine zilele omului incetul cu incetul, scurtandu-i in mod sigur si irevocabil viata.

Munca neplanificata, prost organizata, executatta in asalt, in conditii rele, cu nopti nedormite, cafele, tigari, duc inevitabil la oboseala excesiva a creierului, adica la surmenaj. Surmenajul este un fenomen anormal, patologic si se considera a fi cauza principala a **nevrozei astenice**, care se raspandeste tot mai mult in lume. Nemultumirile, emotiile neplacute, repetate, necazurile, viata agitata si dezordonata, nesiguranta, teroarea de esec pot provoca traume psihice capabile sa genereze o nevroza. Dar cauza cauzelor in declansarea unei astfel de boli o constituie conflictele in sfera profesionala, in viata de familie si in cea sexuala. Evident ca nu toate aceste conflicte duc la nevroza astenica, pentru ca fiecare individ are o structura specifica aparte, un anumit tip de sistem nervos. Predispozitiile genetice maresc considerabil conditiile aparitiei unei astfel de afectiuni, la care se adauga si intoxicatiile cu tutun, infectiile de orice fel, alcoolul, excesul de medicamente.

Chiar daca este o boala a creierului, asta nu inseamna ca nu se produce o perturbare si la nivelul intregului organism. Semnele cele mai des intalnite sunt oboseala, durerea de cap si insomnia.

Oboseala avand un caracter special, individual, este continua si apare de regula dimineata, la trezirea din somn.

Bolnavii se trezesc mai obositi decat la culcare. Ea nu cedeaza nici cu medicamente, nici la repaus sau odihna in pat, deseori fiind insotita de irascibilitate, de neputinta de a se linisti si destinde, de senzatii cu totul si cu totul neplacute, penibile.

Durerea de cap apare ca o senzatie de apasare pe craniu, cu greutate in gandire, cu tulburari de vedere si de memorie, care nu cedeaza la calmante si este insotita intotdeauna de **insomnie**.

In marea lor majoritate, oamenii cauta sa scape de aceste neplaceri apeland la cafea, ciocolata, alcool, fumat, sucuri sintetice etc.

Cafeaua este un puternic impurificator. Cofeina din cafea este drogul cu cea mai puternica actiune psihoactiva din cate exista, care creeaza dependenta si de aceea trebuie evitata. Cafeaua decofeinizata este chiar mai toxica, deoarece contine solventi chimici foarte nocivi (acestia au fost folositi pentru extragerea cofeinei).Pentru rinichi cafeaua este ca o picatura chinezeasca, pentru ca ei ii trebuie cel putin 28 de ore ca sa fie eliminata. Aici nu conteaza ca bem o ceasca sau 3-4, pentru rinichi aceeasi sarcina dificila ramane.Ea este periculoasa si pentru stomac si intestin pentru ca formeaza acid, diminueaza vitalitatea organismului si predispune la boala. De asemeni ea secatuieste organismul de vitaminele din complexul B, vitamina C, zinc, potasiu, minerale, provoaca mancarimi rectale, poate determina afectiuni benigne ale sanului si afectiuni ale prostatei. Adesea marii bautori de cafea sufera de nervozitate crescuta, pentru ca eliberarea zaharului depozitat in ficat genereaza o dereglare a sistemului endocrin – se epuizeaza suprarenalele si apare o stare hipoglicemica – si pentru ca o cantitate mare de cofeina se acumuleaza in tesuturile adipoase, eliminandu-se cu greutate.

Cafeaua este considerata unul din factorii generatori de hipertensiune arteriala si de aparitia cancerului la vezica urinara si la caile urinare inferioare. Persoanele care beau zilnic cateva cesti de cafea prezinta un risc de a face infarct cu 50% mai mare decat al celor care nu obisnuiesc sa bea cafea. La testele efectuate pe animalele de laborator s-a demonstrat ca incidenta cea mai mare a cancerului este determinata de cafeaua decofeinizata.

Bine, ma veti intreba poate, ca sunt semeni de-ai nostri care dupa ce au baut o cafea simt ca inlatura oboseala si au o senzatie de claritate in gandire, ca au la indemana cel mai veritabil purgativ etc. Da, ceva adevar exista. Cofeina actioneaza in mod direct asupra sistemului nervos central, determina aceste avantaje, dar comparativ cu dezavantajele expuse mai sus, nu se merita, credeti-ma.

Concluzionez, aducandu-va la cunostinta ca cercetarile de ultima ora demonstreaza ca un consum de cafea - chiar si atunci cand nu se face abuz - conduce la extragerea calciului din oase, mai cu seama la adulti, accelerand procesul de osteoporoza.

Alcoolul, chiar daca este folosit pentru a crea voie buna, ambianta, antren, intr-un cuvant, el aduce mai mult durere si suferinta decat bucurie. Ganditi-va numai cati oameni de talent si de valoare s-au pierdut si se mai pierd din cauza lui!… Consumand regulat bauturi spirtoase, chiar daca nu se imbata, individul nu-si da seama cum isi otraveste organismul si incet, incet, devine un alcoolic cronic. Zi de zi, an de an, el introduce in organism o cantitate de alcool. Retineti, va rog, nu cantitatea de lichid baut conteaza, ci cantitatea de alcool pe care acesta o obtine. Astfel, 250 ml de bere, 100 ml de vin alb, 75 ml de vin rosu si 25 ml de rachiu contin aceeasi cantitate de alcool pur: 10 ml. Alcoolul distruge organismul incet si sigur, el nu este un prieten, ci un dusman diabolic al omului, care se pomeneste la un moment dat cu o boala grava si pe care de cele m ai multe ori nu o mai poate vindeca. Alcoolul nu este un stimulent, ci un sedativ - depresiv al sistemului nervos central, care distruge celulele cerebrale pentru ca determina reducerea cantitatii de apa necesara din ele. Este o falsa impresie ca va incalzeste, mai degraba va raceste, pentru ca intensifica transpiratia si pierderea de caldura a organismului, este responsabil de spargerea vaselor de sange si diminueaza capacitatea ficatului de a prelucra grasimile. Secatuieste corpul de vitaminele B1, B2, B6, B12, C, K, acid folic, zinc, magneziu si potasiu, iar in timp, cauzeaza vatamarea tuturor organelor interne. Alcoolul te face din om neom, iti amorteste simturile si reflexele, iti pierzi controlul, te crezi zmeu, toti trebuie sa ti se supuna, acum vrei sa rezolvi toate diferendele, acum ti se nazare orice, ca s-a uitat unul urat la tine, ca te-a injurat, ca te-a inselat (candva), ca te-a jignit, ca nu este buna mancarea, ca apa este prea fierbinte etc. Deveniti mai rau decat cel mai feroce animal. Va urcati la volanul masinii si…curmati vieti omenesti, violati si… produceti traume psihice pe viata. Dar cel mai frecvent, aveti intotdeauna ceva de impartit cu sotia; ca nu va intelege, ca va inseala, ca se uita la altii, ca de ce se imbraca asa, ca de ce se coafeaza, ca de ce isi cumpara un anume obiect, ca ce-i trebuie curs de inot (fitness, aerobic, yoga, gastronomic etc.), s.a.m.d. Neomul din acest betivan nu si-a pus niciodata intrebarea cum ar reactiona daca macar o data pe an rolurile s-ar inversa. El, pentru ca este barbat in casa, „stalpul familiei“, isi permite orice, iar „sclava“ sa trebuie sa fie umilita, sa-l descalte, sa-l dezbrace, sa spele acolo unde el a vomat, sa spele pantalonii pentru ca el a uitat ca nu este la closet, sa suporte urletele si hachitele lui etc. Ca te vei imbolnavi tu, fiinta umana ratata, nu este nici o nenoricire, dar ai cel putin respect, daca nu mila, fata de sotia ta, fata de copii tai, pentru ca ei in mod sigur se vor imbolnavi. Oameni buni, fratilor, dragii mei, am intalnit „bestii“ care aveau o placere diabolica sa vada lacrimi si suferinta, sau, ce este mai umilitor, atunci doreau sa faca dragoste cu sotia lor, in halul acela in care erau.

Va las pe voi toti sa judecati un astfel de comportament uman. Dar cel mai mult as vrea ca voi, cei care sunteti intr-o simbioza cu paharul, cu alcoolul, respectati-va pe voi ca oameni, pe cei de langa voi ca fiind creatii ale aceluiasi Dumnezeu, protejati-va reciproc sanatatea.

Un alt factor cauzator de boala, care afecteaza in special neuronii si glandele, provocand tot felul de suferinte, mentale si fizice, este **gelozia**, neincrederea, anxietatea. Gelozia si invidia sunt sentimente cu adevarat devastatoare. Starea interna a femeii determina in buna masura comportamentul barbatului. Nu gratuit se spune: “O femeie nobila se cunoaste nu dupa cum se comporta ea ci dupa cum se poarta barbatii cu ea.“ Deci, comportarea tactica a barbatului o determina femeia iar comportarea strategica a femeii – barbatul. In schimb starea interioara si exterioara a familiei depinde de ambii soti. La baza unui cuplu solid si fericit stau dragostea, armonia, respectul reciproc, credinta in Dumnezeu. Gheorghe Gheorghiu spune:“ Daca dragoste nu e nimic nu e“. Eu spun altfel: daca incredere si respect reciproc nu este casnicia se destrama sau daca nu se destrama, pentru cel putin unul dintre soti ea devine un calvar. Pierzandu-se cele doua

sentimente partenerii incep sa-si arunce vorbe grele, se acuza reciproc, isi macina nervii zi de zi, se suspecteaza reciproc (sau nu), se urmaresc reciproc (sau nu) etc. Gelozia lor mutileaza in primul rand sufletele copiilor si abia apoi apar stari tensionale la serviciu in relatiile cu colegii, in relatiile cu rudele, vecinii, prietenii.

Deoarece gelozia inseamna nimic altceva decat ura, se blocheaza structura energetica de la nivelul capului si inevitabil apar traumatisme craniene, morti subite, scleroza in placi, scade acuitatea auditiva si vizuala, se produc inflamari ale cailor respiratorii, apare cancerul. Sotia care se supara si isi blameaza sotul, isi programeaza copii pentru blamare, care vor capata un program de distrugere a tatalui, de cateva ori mai intens.

Fara riscul de a gresi, va spun ca intre gelozie si boala se poate pune un semn de egalitate, intotdeauna gelozia a generat boala. Sunt femei (barbati) care numai pe baza unor vorbe aruncate de un coleg, vecin, ruda – asa zisi prieteni - incep sa-si terorizeze sotul (sotia). Niciunul dintre ei nu sta sa analizeze cu mult discernamant: ce interes are respectiva persoana de a transmite acea informatie, cui vrea sa aduca atingere (pe cine vrea sa loveasca), in ce concurs de imprejurari se produce aceasta „turnatorie“ sau daca in comportamentul partenerului a intervenit ceva, daca exista vreo legatura, o asociere intre comportamentul acestuia si informatie.

Am intalnit un cuplu care s-a destramat dintr-o „prostie omeneasca“. Sotia, un om cu un psihic labil, foarte usor influentabila (nu de sot, de cei din jur), cu o cultura despre viata precara, cu un pronuntat complex de inferioritate raportat la pregatirea celor doi, timp de zeci de ani, a facut din casnicia sa teatrul unor dispute aprinse, care avea drept „combustibil“ numai susoteli, barfe, „ faceri de bine“ etc. Nu a existat nimic palpabil, compromitator, nu suporta ideea ca sotul sau lucreaza in birou cu alte femei, ca trebuie sa-si salute colegele de serviciu si cate si mai cate. Concluzia: dupa exact 21 de ani de casnicie el s-a imbolnavit grav, iar dupa cativa ani au divortat. Chiar tu, Dane, m-ai intrebat acum cativa ani, cand ti-am povestit cazul, ca teoretic boala sotului ar fi trebuit sa le cimenteze casnicia. Ai dreptate, asa ar fi trebuit, dar practic nu s-a intamplat asa.

Acum doamna, in loc sa respecte suferinta sotului il teroriza si mai mult, ii cerea sa justifice fiecare minut, chiar daca ajunsesera sa lucreze amandoi in aceeasi institutie. Toata viata aceasta doamna a cautat sa-si transforme sotul si pe cei din jur, in loc sa caute sa se transforme ea insasi, a proiectat asupra sotului ganduri de neincredere si ura.

Sunt de acord ca femeile devin iritabile si rautacioase din cauza lipsei de afectiune si de respect, dar as vrea sa-l vad pe acel barbat care zile si nopti la rand sta sa „pareze“ farfurii, pahare, cuvinte grele, insinuari, neadevaruri si care, sa se comporte ca in luna de miere. Oricat de mare ti-ar fi paharul, el tot se umple, odata si odata. Aproape in toate cazurile, acolo unde a existat gelozia, s-a instalat si boala. Marea majoritate a divorturilor a avut drept cauza gelozia.

De ce oameni buni? Nu v-ati cunoscut inainte, nu v-ati luat din dragoste (exclud casatoria din interes), nu v-ati facut reciproc juraminte, nu stiti ca atunci cand Dumnezeu a facut barbatul si femeia a zis: <Din aceasta cauza un barbat sau o femeie isi vor parasi tatal si mama si se vor uni cu sotia lui sau cu sotul ei, iar cei doi vor fi una >? Referindu-se la acest lucru Iisus le-a spus discipolilor: < De aceea ei nu mai sunt doi, ci unul singur. Astfel, ceea ce a unit Dumnezeu, omul sa nu desparta >.

De ce sa ajungeti la despartire din motive stupide? Amintiti-va mereu ca intotdeauna intre doua fiinte care traiesc impreuna au aparut probleme, ciocniri temperamentale, perioade tensionate. Nu aratati prietenilor aspectele dificile aparute in casnicie, respingeti cu vehementa informatiile „sfaturile“ ce vizeaza casatoria voastra,abtineti-va de la critici si nu va razbunati pe sot (sotie), facandu-i reprosuri in public.

Daca acceptati aceste „sfaturi“, spuneti-i sotului (sotiei) sursa acestora, veti verifica impreuna si veti afla adevarul. Altfel, il veti pierde pe omul de langa voi si veti ramane cu acesti „prieteni“ de paie, cu aceste „carpe“, cu acesti „serpi“, care din invidie pe voi (aratati si va comportati mai bine ca ei), si pe casnicia voastra, varsa venin.

Criteriul dupa care puteti verifica sfaturile ce vi se dau este sa respectati una din regulile de aur: „Sa nu faci altora ceea ce tu nu vrei ca altii sa iti faca tie“. Nu discutati decat cu oameni competenti despre problemele voastre conjugale.

Asa cum nu ne cereti unui croitor sa va extraga un dinte, nu cereti familiei sau prietenilor sa va dea sfaturi cand aveti dificultati in viata de cuplu.

Familia nu da intotdeauna sfatul cel mai bun, aici membrii ei sunt subiectivi si partinitori in aprecieri.

Renuntati la sentimentul de invidie. Doriti din toata inima ca fiecare fiinta sa se bucure de abundenta, sa duca o viata fara lipsuri si plina de fericire si bucurii. Chiar atunci cand simtiti ca va irita succesul cuiva, armonia in casnicia altuia, incepeti sa va rugati pentru fericirea si prosperitatea lor. Eliberati mintea de toate gandurile de ura si invidie, de toate sentimentele cu vibratie joasa. Fiti mereu vigilenti si nu va lasati influentati de vreo sugestie negativa ce poate veni de la cei din jur. Daca vreti sa aveti si voi ceea ce au altii, atunci trebuie sa dati; pentru a primi trebuie sa oferiti. Incetati sa cereti fara a da nimic in schimb, caci nimic nu este gratuit.

Iata ce ne invata Iisus: " Fiti milostivi, ca sa primiti mila. Iertati-i pe altii, ca sa fiti iertati. Cu masura cu care masurati, vi se va masura. Ceea ce faceti altora asa vi se va face si voua . Ceea ce dati vi se va da. Asa cum ii judecati pe alti, la fel veti fi judecati. Asa cum ii slujiti pe altii, la fel veti fi slujiti. Pentru ca Dumnezeu este drept si rasplateste pe fiecare dupa faptele sale. Ceea ce seamana fiecare, aceea culege".

Luati aminte, ura dezbina intotdeauna ceea ce uneste iubirea.

Aceste sentimente de care am vorbit pana acum, in afara de faptul ca sunt josnice, rautacioase, sunt si extrem de nocive pentru sanatate. Ele determina creierul sa produca substante care va slabesc imunitatea naturala, creeaza conditii favorabile aparitiei bolilor si suferintelor. Nu mai fiti negativisti, nu va mai cautati esecul cu lumanarea. Nu mai puneti raul inainte, ca doar doar o iesi bine, si nu va mai alimentati cu idei si convingeri de genul: „Pe mine nu ma ajuta un asemenea regim", „ Eu nu voi reusi sa tin un asemenea regim", „ Pe mine intotdeauna norocul m-a ocolit", „Nu cred ca are rost sa mai incerc, din moment ce pana acum am ratat mereu in viata", „Eu nu pot sa cred ca voi reusi", „ Atata am incercat pana acum, incat m-am saturat", „Parca sunt blestemat, nimic nu-mi reuseste" etc.

Cu certitudine nu veti realiza nimic in viata daca va autoprogramati pe esec, daca de fiecare data jucati rolul „fatalistului", al "ghinionistului" si nu pe cel al castigatorului. Totul, absolut totul se rasfrange negativ asupra sanatatii voastre.

Nu numai ca apar disfunctii la nivelul sistemului nervos central, in cutia craniana, sau"panoul de comanda", cum imi place mie sa spun, dar bolile se instaleaza cu siguranta si in alte parti ale organismului. Un prim segment este acela al tractului digestiv – stomac, duoden, intestin subtire, intestin gros - care asigura digestia si asimilarea alimentelor ingerate.

Si totusi, pentru a nu fi acuzat ca procesul de digestie nu incepe in stomac, asa cum am aratat mai sus, va spun cateva cuvinte despre fiecare element al sistemului digestiv.

Procesul de digestie incepe in **gura** prin maruntirea hranei si amestecarea ei cu saliva.

Dintii sunt aceia care rup si framanta alimentele, transformandu-le, prin actiunea salivei, intr-o masa lichida, usurand in proportie de 98% munca stomacului. Toti stim acest lucru, dar foarte putini, nepermis de putini, ne ingrijim sa avem in permanenta dintii sanatosi.

In cercetarile facute asupra unui numar de insule din Marea Sudului (Oceanul Pacific), s-au facut comparatii intre grupe de bastinasi care inca nu venisera in legatura cu civilizatia si in primul rand cu alimente importate, si grupe care cunoscusera „binecuvantarile" civilizatiei si foloseau de mai mult timp alimente importate (faina alba, dulciuri, zahar).

La insularii ce traiau natural s-a observat o mare imunitate in ceea ce priveste cariile dentare: toti dintii erau crescuti regulat. Din 1000 de dinti consultati s-au gasit doar 6 atinsi de carii.

In schimb la insularii „atinsi" de civilizatie, s-au gasit de multe ori o asezare necorespunzatoare a maselelor si defecte ale maxilarelor. Din 1000 de dinti controlati, 300 erau bolnavi.

Sau un alt caz. Intr-o localitate (sat) din Finlanda, la extremitatea nordica a acestuia traia o comunitate care nu cunostea in detaliu „binefacerile" civilizatiei. Acestia isi pregateau paine numai de 3 ori pe an si in cantitate care sa le ajunga de la o preparare la alta. Nici un locuitor de aici nu

cunostea ce este aceea o carie dentara sau o durere de dinti. Intr-un an, din acea localitate, au plecat la studii in Europa un numar de sapte tineri. Dupa anii de studii s-au reintors in sat, intr-un binemeritat concediu, dupa care trebuiau sa revina pe continent pentru a-si lua in primire posturile. Fara exceptie, retineti va rog, fara exceptie, toti tinerii aveau carii dentare si extractii.

Concluzia este una singura si care este imbibata de mult adevar: dintii nu trebuie sa fie dezobisnuiti de o masticatie dura, un aliment moale nu are cum sa exercite o presiune asupra radacinii dintelui, sa o irige corespunzator cu sange si sa o hraneasca. Aratati-mi, va rog, un animal care in viata lui face vreo carie dentara, atata timp cat isi respecta tipul de hrana pentru care a fost creat.

Bolile pricinuite de o dantura stricata, se numesc boli (focare) pentru ca la radacina dintelui, adesea fara dureri, se formeaza un focar de puroi vizibil doar la o radiografie, focar ale carui secretii otravitoare (toxice) sunt purtate pe calea sangelui si a nervilor la toate organele corpului. Dintre cele mai raspandite boli de focar fac parte bolile de inima, de circulatie, de rinichi, reumatismul articular, sciatica, reumatismul muscular, boli de nervi, de stomac, de intestine si ficat. Dintii atacati de carii sunt un semnal de alarma pentru revizuirea radicala a obiceiurilor de viata; ei sunt o somatie (avertizare) de a parasi imediat hrana nenaturala si devalorizata. Atat cariile cat si bolile gingiilor sunt un indiciu ca intreg organismul este bolnav din cauza unei nutritii defectuoase. Deoarece germenul pentru dezvoltarea cariilor incepe din copilarie, este o iluzie sa credem ca o vindecare a copiilor la maturitate se poate realiza, nici daca am folosi cruditati 100%, chiar daca aceasta limiteaza intinderea bolii.

Astazi este cat se poate de cert ca **zaharul** curat, alb, demineralizat, poate grabi aparitia cariilor. Zaharul, desi este de natura organica, prin rafinare dispar enzimele, ca si toti ceilalti constituienti atat de necesari vietii. El atinge dintii la exterior, apoi ajunge in sange si in ficat, unde pentru a fi metabolizat, fura din rezervele organsmului de calciu, magneziu, crom, vitamine din grupa B, enzime. Ba mai mult, deregleaza metabolismul colesterolului, favorizand fixarea sa pe peretii arterelor si venelor si aparitia bolilor coronariene. Zaharul strabate cu usurinta intestinul subtire, ajunge in sange, provoaca acidifierea acestuia si da o stare de hiperglicemie. Apare imediat o rapida excitare fizica si psihica. Pancreasul primeste socul si secreta mai multa insulina decat normal, avand drept consecinta scaderea zaharului din sange sub limita normala. Dupa aproape 14 minute se instaleaza o stare de hipoglicemie ce se manifesta prin oboseala, stare de somnolenta, lipsa de vitalitate. De aceasta data este biciuit si ficatul, care transfera o parte din rezerva sa de glucide sangelui. Asemenea alternante deregleaza si epuizeaza sistemul nervos.

Stim cu totii ca zaharul produce sete, ca este un corp strain, iar lichidul ingurgitat este necesar pentru a potoli si a dezinfecta. Acest fapt are consecinte deosebit de grave: tesuturile se umfla (ca si peretii arterelor), se ingusteaza venele si creste tensiunea arteriala, greutatea corpului creste iar pielea primeste un aspect tern. Zaharul distruge vitamine si enzime, motiv pentru care favorizeaza aparitia cancerului. Fiind si un mare hot de magneziu, afecteaza imunitatea organsimului, carenta de magneziu este una din cauzele instalarii cancerului. Neutralizarea vitaminei B1 provoaca boli ale sistemului nervos, tulburari de memorie, palpitatii, ameteli, ulcere ale stomacului s gambei, boli de circulatie, degeraturi.

Pe drept cuvant se spune despre zahar ca este „moartea alba“; dupa carne, el ocupa primul loc in scurtarea vietii.

In subalimentatie nu numai calciul este sustras dintilor ci in primul rand magneziul (dentina) si fluorul (smaltul).

Cerealele, zarzavaturile, leguminoasele si in general toate ierburile contin o cantitate mare de fluor comparativ cu faina care nu contine deloc.

Prin procesul tehnologic de obtinere a fainei aceasta ramane fara minerale si fluor, este practic un veritabil alb si curat amidon. La fel de demineralizat este si zarzavatul fiert sau „innobilat“ cu sare de bucatarie. Pentru o dantura sanatoasa avem nevoie de o paine ce contine toate componentele lui (cele mai multe vitamine se gasesc in coaja bobului de grau), ca si de zarzavaturi nefierte.

Nu gresim in nici un fel daca acceptam neconditionat ideea ca o dantura stricata aduce boala in organism, iar un dinte lipsa produce discontinuitati (chiar intreruperi), scurtcircuit energetice. Nu ocoliti sub nici o forma cabinetul dentar, oricat ar costa, altfel veti cumpara sanatatea cu bani grei.

Si iata de ce nu sunt de acord cu metoda de fluorurare a dintilor. Si astazi partizanii si adversarii fluorizarii continua sa se certe. Printre partizanii fluorului in prevenirea cariei dentare totul este bun cu conditia sa existe fluor: in apa de baut, in pastele de dinti, in solutiile de clatit gura. De ce, deci, nu s-ar pune in faina, in lapte, si, bineinteles, in zahar, pentru ca toata lumea stie responsabilitatea dulciurilor industriale in starea dentara deplorabila a civilizatiei noastre. Nu este vorba, vai, de gluma, caci, masurile acestea au fost efectiv preconizate.

In schimb, in mod regretabil, s-au trecut sub tacere lucrari datand de zeci de ani, si de atunci confirmate, denuntand primejdiile fluoruratiei: pe langa accidente renale si cancere in evolutie (lucrari americane si japoneze), riscuri de catastrofe la nivelul emailului dentar, mergand pana la pierderea intregii danturi.

Astfel, fluorul, a carui utilitate nu este pusa la indoiala cu doze **infinitezimale**, nu poate fi prescris decat de medic, pentru cazuri particulare, si pe raspunderea lui (lucru valabil pentru toate elementele pe care acesta le prescrie). Pentru rest, din punctul de vedere al sanatatii generale, ca si pentru buna stare a danturii, o alimentatie de calitate (naturista) va rezolva problema. Masura in oferirea bomboanelor copiilor mici, ca recompensa pentru rezultatele bune de la scoala, ca si fermecatoarelor lor mamici de toate varstele, care isi mai permit, inca, destul de des, aceasta desfatare suprema, va fi un semnal de alarma pentru cine intelege sa-si pastreze dintii sanatosi si o respiratie placuta. Flourul substantelor pentru spalat pe dinti apare ca un instrument inutil, dar nu mai putin primejdios decat altele… si, fiecare are dreptul sa-si aleaga o pasta „personala“ potrivit formulei convingatoare a publicitatii.

Dragii mei, daca va doriti o dantura si o cavitate bucala sanatoasa renuntati la periuta si pasta de dinti. Va recomand o metoda care va va scuti de toate neplacerile pentru tot restul vietii.

Se varsa aproximativ sapte picaturi de ulei (floarea soarelui sau masline) pe o farfurioara sau intr-un capac (dop) de sticla; se adauga un varf de cutit de sare (o cantitate mica) de mare, se amesteca cu degetul aratator si pasta este gata pregatita. Se ia o cantitate de apa in gura si se impinge puternic printre dinti, la fel ca la terapia cu ulei, dupa care se scuipa. Introducem apoi buricul degetului aratator in pasta pregatita si masam energic dintii si gingiile, mai intai de sus in jos, apoi de jos in sus si in sens longitudinal. O miscare realizata din incheietura mainii activeaza si face operatia mai eficienta. Nu se va uita masarea fetei linguale si palatinale (partea inferioara a cavitatii bucale) a dintilor. Degetul curata perfect smaltul, maseaza gingiile pe care le tonifica activand circulatia sanguina. Daca gingiile sangereaza si sunt usor retrase, se va masa de la radacina catre coroana dintelui. Se va continua operatia pana ce se aude un zgomot asemanator celui pe care il produce un deget umed alunecand pe o sticla. Acest zgomot indica faptul ca dintii sunt curati. Durata totala a acestei operatii este de aproximativ 3 minute. Veti fi surprinsi cat de bine si de rapid este curatat smaltul dintilor, acestia recapatandu-si stralucirea naturala.

Fara a fi un detergent sarea marina curata foarte bine si gratie proprietatilor sala osmotice si hidroscopice, ea favorizeaza irigarea gingiilor. Sarea activeaza de asemenea salivarea, iar saliva se stie ca este cel mai bun antiseptic al cavitatii bucale. Masajul cu sare marina inlatura celulele moarte ale mucoasei bucale, iar depunerile de pe dinti sunt eliminate. Sarea marina actioneaza impotriva depozitarii de tartru (piatra calcaroasa pe dinti), mentine sau restabileste echilibrul fiziologic al gurii.

Sanatatea gingiilor asigura sanatatea dintilor.Dupa numai cateva zile gingiile inflamate, moi si sangerande, devin rosii si ferme, reurca spre coroana dintelui si sustin bine dintii. Daca doriti, la amestecul de ulei si sare se poate adauga argila verde, facand astfel o pasta sau cenusa vegetala, care determina o mai buna curatare, fara a avea insa efect abraziv. Daca puteti sa calcinati (a praji, a usca la foc puternic) pielea de la patlagelele vinete si apoi sa transformati cenusa in pulbere, veti obtine un excelent tonic pentru gingii. Culoarea acestei paste este neagra, insa ea este foarte eficienta, costituind totodata un remarcabil dezodorizant al gurii. fIn cazul in care o

persoana are respiratia greu mirositoare, este suficient sa ia cateva cristale de sare de mare pe care sa le suga si mirosul va dispare. Este de la sine inteles ca sarea de mare nu elimina cauza, care poate fi, de exemplu, o digestie proasta (stomac), dinti cariati, abces dentar.

Ca sa asigurati o sanatate cat mai buna dintilor respectati, va rog, urmatoarele reguli:

1. Evitati zaharul. Unii specialisti afirma: „Evita zaharul si vei fi fara carii!“. Modificand ambianta din punct de vedere chimic la nivelul cavitatii bucale, zaharul favorizeaza cariile dentare si tot el este la originea degenerescentei danturii copiilor. Bomboanele lipicioase, caramelele sunt in special nocive, deoarece zaharul ramane mult timp in contact cu dintii. Dupa ce ati consumat un desert pe baza de zahar, clatiti-va bine gura cu apa curata.
2. Evitati sa supuneti dintii la diferente bruste de temperatura, cum ar fi, de exemplu, a bea o cana de ceai fierbinte imediat dupa ce ati mancat o inghetata sau sa beti o cana de apa rece dupa o supa fierbinte. Aceste diferente de temperatura pot sa deterioreze smaltul si sa-l fisureze.
3. Cand este soare profitati pentru a va expune nu numai ochii (cu pleoapele inchise, daca soarele se afla deasupra liniei orizontului), ci deschideti larg gura, indepartand buzele, pentru a descoperi gingiile si lasati razele de soare sa intre in gura; numai asa ultravioletele traverseaza smaltul dintilor purificand tesuturile in profunzime, fara a le irita;
4. In timpul zilei, oricand doriti, impingeti cu molarii maxilarului superior peste molarii maxilarului inferior, incisivii inferiori ramanand putin in spatele celor superiori, apoi contractati muschii masticatori, strangeti cu forta si apoi relaxati maxilarele; astfel dintii se infunda ritmic in alveolele lor. In acest fel se maseaza tesuturile in profunzime, ceea ce completeaza masajul gingiilor si stimuleaza irigatia sanguina in interior. Repetati acest exercitiu de mai multe ori pe zi.Unul la trei minute de sedinta este suficient pentru a asigura o excelenta irigare sanguina a intregii danturi si ajuta la pastrarea acesteia in perfecta stare.

Limba are un rol deosebit in cavitatea bucala, indeplinind trei functii de baza:

1. Preia bolul alimentar si prin activitati mecanice (gen malaxor) ajuta la mestecarea alimentelor si la imbibarea acestora cu saliva;
2. Este principalul organ al gustului;
3. Pe timpul noptii ea realizeaza salubritatea organismului, adunand o foarte mare cantitate de toxine. Numai cunoscand asemenea insusire si nu va permit sa va incepeti ziua de lucru fara sa faceti terapia cu ulei.
4. Blamati sau compatimiti-I pe cei care – asa cum mai mereu vedem in filme la televizor – nici nu fac bine ochi si micul dejun le vine la pat (oare cum o fi sa mananci nespalat ?).

Daca voi, oameni buni, <u>imediat</u> cum v-ati trezit dimineata, faceti terapia cu ulei, evitati reciclarea toxinelor, iar daca dupa terapie va masati gingiile si dintii cu ulei amestecat cu sare de mare, nu numai ca veti avea un tonus deosebit in ziua ce o incepeti, dar veti ajuta organismul sa lupte cu tot felul de agresiuni interne sau externe. Dupa ce mancarea a fost bine mestecata si insalivata ea patrunde in **esofag**, fiind antrenata mai departe cu ajutorul asa-numitului peristaltism - miscari ritmice de contractare si relaxare a peretelui muscular, cu rol de a impinge bolul alimentar de-a lungul tubului digestiv -.

Stomacul poate fi asemuit cu un laborator chimic si este cel mai incapator segment al traiectului digestiv, avand o capacitate de un litru si jumatate, uneori chiar mai mult. Cu exceptia alcoolului nici o alta substanta ca atare nu este absorbita prin peretii stomacului. In stomac alimentele sunt supuse unor prelucrari si modificari cu ajutorul sucului gastric, pentru ca dupa aceea, prin intermediul pilorului (orificiu - gen supapa), sa treaca in duoden si apoi in intestinul subtire. Alimentele, ingerate in mod obisnuit la o masa, parasesc stomacul intr-un interval de trei pana la cinci ore. Materialele lichide, ca supele de exemplu, parasesc stomacul mult mai repede; grasimile insa raman un timp mai indelungat. Stomacul nu este indispensabil digestiei. Cea mai mare parte a procesului de digestie are loc in afara stomacului. Daca alimentele nu sunt bine masticate si insalivate, in loc sa se produca un proces normal de digestie, continutul stomacului se transforma intr-o masa putreda si descompusa, caz in care avem de a face cu fenomenul de fermentatie. Toti cei care si-au facut un obicei de a manca repede, in picioare, in stari psihice necorespunzatoare, in locuri improprii (aglomeratie, zgomot, mizerie), amplifica fenomenul

putrefactiei, care in timp devine cronic si se poate manifesta prin dispepsie, indigestie, ulcer. Produsii de fermentatie raman in stomac mai mult decat in mod normal; urmatoarele alimente se amesteca cu resturile putrede si transforma practic stomacul intr-un tomberon (cutie de gunoi).

Oamenii care sufera de **ulcer gastric** sunt de cele mai multe ori nu "cei mancaciosi" nici "ahtiatii dupa picnic" (masa, petrecere in aer liber, cu contributia tuturor participantilor), nu cei cu gat gros si burta, care mananca mereu "cu placere", care pot manca atat fierbinte cat si de de la gheata, "cum o fi, numai sa fie", ci acei care au o constitutie organica ingusta, slaba, atletica, cei care au un sistem nervos instabil, foarte nervosi, ca argintul viu, fara odihna.

Din aceasta cauza - deseori din motive neintemeiate - fac usor crampe ale micilor artere (digestie necorespunzatoare), unde mucoasa stomacului este slab hranita si usor vulnerabila. In aceste zone apar leziuni care nu rezista atacului sucului gastric si care incepe sa digere propriul perete stomacal, ducand la formarea ulcerului gastric tipic.

La aceste "motive neinsemnate" se mai adauga si asa numitii "factori declansatori" obiectivi, cum ar fi: viata particulara (lovituri ale soartei), felul de viata (dezordonata, alimentatie haotica), functie sociala (eforturi fizice sau raspunderi mari), relatii familiale si economice (gospodaresti), sau "factori declansatori" subiectivi, cum ar fi: supararile, grijile, nelinistea, lipsurile, intr-un cuvant, tot "ceea ce tocesc nervii", si care, toti la un loc, creeaza o stare bolnavicioasa de incordare a centrilor nervosi din creier, o irigare anormala cu sange a tesuturilor, ceea ce favorizeaza aparitia ulcerului. Dar aceasta tulburare nervoasa a irigatiei cu sange poate fi cauza aparitiei unor afectiuni si la alte organe ca: inima, plamani, rinichi, cap.

Observati, va rog, ce legatura stransa este intre peretele stomacului si sange si, in primul rand, ce mult depinde sangele de o alimentatie corecta.

Nu pot sa trec mai departe daca nu amintesc de cateva "delicatese" care amplifica boala stomacului si implicit a intregului organism.

Este **laptele** de vaca, atat de necesar in alimentatia omului? Aduce el ceva valoros pentru sanatatea lui? Este chiar atat de indispensabil? Numeroase studii arata ca organismul uman poate descompune lactoza si proteinele (care de alfel sunt greu digerabile) din lapte, pana la varsta de 3 ani. Dupa aceasta varsta, practic aduceti in organism balast care altereaza sanatatea.

Sunt statistici care arata ca in tarile unde se consuma multe lactate, exista si o rata inalta a osteoporozei. Paradoxal, dar prin consumul de lactate, organismul pierde calciu si favorizeaza demineralizarea oaselor.

Va mai intrebati de ce aveti colite (de fermentatie sau de putrefactie), acnee, astm, infectii de toate felurile, sensibilitate la raceli, artrita reumatoida, spasmofilie, chisturi, calculi, ciocuri de papagal, paraziti intestinali, gaze etc.? Daca da, atunci sfatul meu este sa renuntati la lapte dulce, branza (telemea), cas, urda, ca sa nu sporiti veniturile fabricantilor de medicamente. Cu restrictie - in cantitati moderate - totusi puteti consuma unt de casa, iaurt, smantana, lapte acru. Daca acestea provin de la capra - laptele sãu, din punct de vedere al compozitiei, se aseamana mult cu laptele matern - veti avea un aliat de nadejde in mentinerea sanatatii.

Ma veti intreba: " Bine, dar sunt oameni care toata viata au consumat lactate si au atins varste inaintate". Unde este logica? Aici nu este vorba de logica, dar va pun aceeasi intrebare ca la fumat: "Sunteti siguri ca aveti aceeasi zestre genetica?" Oare nu ar fi bine sa va luati masuri de protectie si sa nu mai fiti sclavii gusturilor, al poftelor si al obiceiurilor mostenite? Hormonii din laptele de vaca se transmit omului si produc perturbari de natura fiziologica. Chiar si o gura de lapte sau de produs de cofetarie cu lapte, poate deregla procesele metabolice din organism.

Aratati-mi un mamifer intarcat care mai bea lapte, sau un mamifer care bea laptele altei specii (nu ma refer la creaturile convertite gresit de om). Atunci va intreb: " Omul de ce procedeaza asa?"

Reflectati, va rog, si nu va mai incredeti in cei care va imbie sa va sporiti cantitatea de calciu, prin consumul de lactate. Despre laptele praf nici nu vreau sa amintesc, asa cum se prepara, cati coloranti si elemente de sinteza il compun, nu este bun nici de ingrasamant pe un teren arabil.

Una din caile cele mai rapide de a va paraliza sistemul imunitar, este sa mancati zilnic (sau aproape) **margarina** si alimente indelung prajite. Exagerand cu margarina si cu alte grasimi

hidrogenate creste incidenta diverselor forme de cancer, ateroscleroza, bolile cardiace, bolile autoimune, candidozele, paradontozele, hipertensiunea arteriala etc. Atunci cand margarina inlocuieste grasimile naturale esentiale membranele globulelor albe inglobeaza uleiurile hidrogenate in structura lor si se rigidizeaza. Globulele albe isi incetinesc functiile devenind astfel slabi luptatori, lasand organismul prada tuturor tipurilor de afectiuni. Infectiile cu bacterii, ciuperci si virusuri gasesc mai usor conditii prielnice de instalare. De fapt margarina este unul din cele mai toxice alimente scoase pe piata de industria chimica. Este un aliment sintetic care inlocuieste untul, avand o structura moleculara asemanatoare…plasticului. Ea a fost scoasa de americani, in timpul celui de al doilea razboi mondial, cand untul a disparut de pe piata si cand au apelat la uleiurile vegetale pentru a obtine un substitut. Au obtinut acest produs prin incalzirea diverselor uleiuri vegetale (inferioare, mai ales reziduuri), la peste 500°F, hidrogenadu-le si adaugand coloranti pentru culoare si gust si nichel drept catalizator, pentru a le intari.

Va ofer, dragii mei, posibilitatea de a alege: VIATA SAU MOARTEA.

Bauturile racoritoare din comert, **sucurile sintetice,** contin acid fosforic, acid malic, acid carbonic, acid eritorbic etc. Acizii naturali malic si citric sunt de natura sa devina alcalini in interiorul organismului, dar nu tot astfel se intampla cu cei artificiali continuti de bauturile racoritoare din comert. Acestia odata patrunsi in organism isi pastreaza caracterul acid, deoarece sunt degradati in timpul procesului tehnologic, la extragerea din fructe, care are loc la o temperatura inalta. Zaharul alb, cofeina, colorantii, indulcitorii sintetici, sunt alte cateva chimicale care intra in compozitia bauturilor racoritoare si sunt daunatoare sanatatii omului.

Cercetatorii britanici au concluzionat ca abuzul de bauturi carbogazoase (aici intra in afara de bauturile racoritoare si apa minerala, sifonul) determina stagnarea dezvoltarii copiilor, reducandu-le apetitul si facandu-i in acelasi timp iritabili, stari cunoscute sub numele de "sindrom al bautorilor de oranjada". Multe " bauturi racoritoare" sunt atat de periculoase (coca-cola, pepsi, oranjada) incat realmente ar trebui sa aiba pe eticheta - cum au in unele tari, tigarile, pe pachet - un anunt de prevenire. Acest gen de bauturi provoaca in timp stari de somnolenta, inapetenta, insomnii, iritabilitate, infectii renale, tahicardii, iar daca sunt baute la masa duc la fermentarea mancarii.

Este o crima sa dati copiilor bauturi racoritoare din comert, pentru ca ei se vor obisnui cu cofeina si cu celelalte substante chimice pe care acestea le contin si vor deveni dependenti de ele. Ii veti avea pe constiinta si sistemul lor nervors si cel digestiv va suferi toata viata.

O bucatica din aproape orice aliment, cand si cand, nu este daunatoare (TOTAL INTERZISE VOR FI CARNEA, CAFEAUA, TUTUNUL, ALCOOLUL).

Ciocolata are o serie de ingrediente periculoase ca: vanilina, cofeina si teobromina, aceasta din urma fiind cancerigena si atacand ADN-ul la nivel de celula.

Consumul masiv de ciocolata duce la:

- obezitate;
- hipotiroidism;
- atrofierea testiculelor;
- atrofierea ovarelor;
- insomnie;
- iritabilitate;
- disfunctie digestive;
- diabet;
- etc.

In procesul rafinarii zaharului, toti nutrientii, vitaminele si mineralele, sunt inlaturate, rezultand un reziduu mort - zaharul alb rafinat. Un astfel de zahar furnizeaza numai calorii "goale", de calitate slaba, lipsita de fibre, comparativ cu zaharul din fructe care este foarte bogat in nutrientii de care corpul omenesc are nevoie si in plus fructele contin fibre care favorizeaza un bun tranzit intestinal. In combinatii incompatibile zaharul alb rafinat fermenteaza formand acid acetic (otet) si alcool. Renuntand la tot ce este sarac in vitamine, la tot ce se obtine sintetic, la tot ce este lipsit de fibre, la tot ce excita celula nervoasa, veti putea sa preveniti boala, veti avea o stare sufleteasca si o silueta de invidiat.

Datele statistice arata ca in prezent cei mai multi oameni sufera si mor de doua boli: de inima si de cancer.

Printre cauzele incriminate in producerea acestor doua boli grave, un rol important il are **fumatul**. In gudronul fumului de tigara se gaseste un mare numar de substante toxice (peste 2300), dintre care doua - benz - pirenul si nicotina - sunt deosebit puternice si periculoase. Daca se inmoaie un betisor in nicotina si se apropie de ciocul unei vrabiute, pasarea cade moarta. Cu o picatura pot fi omorati patru iepuri si un caine. Sapte picaturi omoara un cal. Pana acum vreo 15 ani se credea ca nicotina de la o tigara omoara 2 oameni. Acum doza mortala pentru un om este o picatura de nicotina. Nicotina, odata intrata in organism, este transportata de sange in toate organele corpului, in toate celulele, dupa care este eliminata prin urina. La sapte zile dupa ce a fumat o singura tigara, in urina fumatorului se mai gasesc urme de nicotina.

Din acest exemplu deducem lesne ca un fumator consecvent va avea in permanenta nicotina in sange. Unui astfel de fumator, daca i se va pune o lipitoare, dupa cateva minute ea cade moarta. Benz- pirenul care se gaseste in fumul de tigara, este foarte periculos, pentru ca el genereaza cancerul pulmonar.

In statisticile privind mortalitatea prin cancer din America si tarile Europei, la sfarsitul secolului XIX cancerul pulmonar ocupa locul al zecelea, iar la sfarsitul secolului XX locul intai.

Este un adevar ca fumatorul, cu fiecare tigara fumata, pierde sapte minute din viata. Nicotina care ajunge in sangele fumatorului ii distruge acestuia vitamina C, ceea ce provoaca mari tulburari organismului sau, deoarece ea este responsabila de cresterea capacitatii de munca, de cresterea rezistentei la boli, de cresterea poftei de viata. Organismul delicat al femeilor este deosebit de sensibil la nicotina. Femeile fumatoare imbatranesc inainte de vreme, pielea lor devine palida, uscata, muschii se inmoaie. O mama fumatoare isi intoxica copilul inca inante de a-l naste, pentru ca nicotina din sangele ei trece prin placenta in sangele copilului. Nicotina produce moartea embrionului si de aceea avortul spontan este mai mult intalnit la femeile fumatoare, iar nasterile premature - cand destul de des copii se nasc slabi, bolnaviciosi sau morti - sunt de doua ori mai mari la femeile care fumeaza in timpul sarcinii. Odata copilul nascut, pericolul tabagismului creste mult in caz ca mama sau cineva din familie fumeaza, sau ca mama fumeaza in perioada alaptarii copilului (din laptele mamei nicotina ajunge in corpul copilului). Deosebit de sensibil este organismul copilului, mai ales daca este silit sa respire aerul incarcat de fumul de tigara. Un astfel de copil are toate sansele sa fie condamnat, mai ales ca devine nervos, are ameteli si varsaturi, ii dispare pofta de mancare, capata diaree, prezinta tulburari de crestere, prezinta leziuni la nivelul tiroidei, laringelui si plamanilor.

Cum nu se poate de nociv este fumul de tigara inhalat de nefumatori, de asa zisii "fumatori pasivi". Aerul unei incaperi in care se fumeaza contine aproximativ 50% din cantitatea de nicotina aflata in tigara fumata. La o saptamana care s-a scurs de cand un nefumator a stat intr-o incapere unde s-a fumat s-au gasit in urina urme de nicotina. Se spune ca " fumeaza numai unul dar toti din casa sunt bolnavi". La toti acesti fumatori involuntari se observa simptome cum ar fi: iritatia ochilor, stari de oboseala fizica si intelectuala, palpitatii, dureri de cap, dureri de stomac, uneori adevarate crize de anghina pectorala etc.

Doamnelor si domnilor "tutungii", unde va este respectul fata de voi si fata de semenii vostri, de ce nu respectati dreptul altora de a avea aer curat?

Daca va este indiferenta starea sanatatii voastre, de ce nu o respectati pe a celorlalti, de ce-i obligati sa va inghita fumul de tigara, cum va demonstrati atasamentul afectiv fata de partenerul de langa voi? Nu credeti ca este un act de om necivilizat, egoist? Retineti va rog, sunt trei lucruri care se pot face foarte usor in aceasta lume: sa tineti un post total, sa va schimbati modul de alimentatie si sa va lasati de fumat.

DACA VRETI SA VA SINUCIDETI NU-I OMORATI SI PE ALTII.

Intestinul subtire, in lungime de peste sapte metri, este segmentul in care are loc desavarsirea procesului de digestie cu absorbtia tuturor elementelor nutritive. Aproape toate elementele nutritive sunt absorbite prin peretii intestinului subtire. Mediul prezent in interiorul lui

este alcalin, determinat fiind de secretia biliara puternic bazica, de sucul pancreatic si secretiile peretilor intestinali.

Mediul alcalin este absolut necesar pentru finalizarea procesului de digestie si absorbtie.

Intestinul inseamna pentru om ceea ce reprezinta radacina pentru plante si prin similitudine atunci cand planta a carei radacina nu functioneaza bine, nu poate trai, tot asa si omul al carui intestin sufera. Intestinul constituie "radacina" puterii si a capacitatii noastre de munca, de aceea a aparut si zicala: "Omul este ceea ce mananca".

Intre functia alimentara si functia intestinului este o relatie de interdependenta, numai o alimentatie sanatoasa poate sa pastreze functia intestinala in conditii "optime de lucru", factor esential al sanatatii organismului. Respectand aceasta relatie veti avea parte numai de bucurie, fericire, intelegere, putere, placere de viata, inaltare intelectuala si spirituala. Altfel, va veti afecta si celelalte filtre de protectie - ficatul si plamanii -, care nu pot rezista la o supraincarcare de durata si vor "permite", evident, fara voia lor, ca substantele toxice sa treaca in sange si cu acesta in toate organele.

Dupa profesorul Becher, care a studiat in mod deosebit problema autointoxicarii prin intestin, toate toxinele intestinale provin in cele din urma din alimentatie si indeosebi din proteinele alimentelor.

Daca mai aflam in plus ca proteina animala, indeosebi proteina din carne, impiedica si distruge puterea de aparare a intestinului subtire impotriva bacteriilor, nu ar trebui sa ne vina greu, pentru vindecarea intestinului nostru si pentru insanatosirea noastra, sa renuntam pentru TOTDEAUNA la alimentatia cu carne. Daca cel mai usor de asimilat este fructul, cel mai greu de descompus in elemente pe care corpul sa le poata folosi, este proteina. Cand consumam alimente care contin proteine organismul "aloca" mult mai multa energie decat pentru orice alt produs alimentar.

Carnea constituie una dintre sursele importante de proteine, dar ea se dovedeste totodata saraca in minerale, vitamine si hidrati de carbon. Intre altele, consumul de carne - s-a constatat statistic - da nastere unor tulburari multiple in organismul uman, al carui colon este mult mai lung decat cel al carnivorelor.

Iata principalele tulburari ce pot sa apara la un consumator de carne:

1. Bacteriile intestinale, in loc sa actioneze ca fermenti, provoaca putrefactia bolului alimentar, situatia care antreneaza infiltrarea substantelor toxice in vasele sanguine; pentru a le elimina organismul va trebui sa cheltuiasca o cantitate mai mare sau mai mica de energie, care in mod normal ar trebui sa fie folosita pentru alimentarea altor functii vitale, aici fiind inclusa si activitatea creierului;
2. Sinteza vitaminei B12 este mult franata, ceea ce va antrena starea de anemie;
3. Toxinele de origine animala au tendinta sa perturbe metabolismul hidratilor de carbon, de unde practic apare pericolul diabetului;
4. Substantele neasimilabile produse in timpul digestiei carnii, se pot fixa si creeaza astfel premizele aparitiei tumorilor, cel mai adesea cancerigene.

Carnea contine si o gama de elemente direct toxice pentru organismul uman, cum ar fi:

1. deseuri provenite din vasele sanguine ale animalului taiat, diferiti microbi si urme de medicamente inoculate animalelor sub forma vaccinelor, antibioticelor;
2. substante toxice sintetizate de animal in momentul taierii si raspandite in intregul sistem sanguin;
3. bacterii provenind din descompunerea tesuturilor, care incepe imediat dupa moartea animalului; carnea fiind un bun izolator termic, fierberea sau prajirea nu ajung niciodata sa le distruga pe toate.

Sa spunem ca acestea au fost consideratii de ordin igienic.

Cred ca v-ar "ajuta" intr-un fel, sa le auziti si pe cele de ordin moral:

1. Uciderea ii cauzeaza animalului suferinte atroce, acesta resimtind durerea intocmai ca si fiinta umana. Vacile in special pot sa-si simta apropierea mortii si traiesc o intensa groaza;
2. Nici un drept natural nu ne autorizeaza sa condamnam la moarte un animal;
3. Practica uciderii animalelor dezvolta la om insensibilitatea, sadismul si totala lipsa de respect fata de viata.

Voi mai reveni asupra acestor aspecte.

Iata ce le-a spus Iisus discipolilor sai:

"Nu este scris ca la inceput Dumnezeu a poruncit ca fructele copacilor, semintele si ierburile sa fie hrana intregii fapturi?… De aceea, le spun tututror celor care doresc sa fie discipolii Mei: pastrati-va mainile departe de varsarile de sange si nu bagati mancaruri din carne in gura, caci Dumnezeu este drept si bun si EL a poruncit ca omul sa traiasca numai cu fructele si semintele pamantului".

Niciodata carnea n-a fost cea mai buna hrana, iar folosirea ei astazi ar fi cu atat mai nepotrivita, cu cat imbolnavirile animalelor sunt tot mai frecvente (mai ales de germenii tuberculozei si ai cancerului). Alimentatia bogata in carne aduce numai prejudicii sanatatii omului.

Despre porc Creatorul a zis:" Este necurat pentru voi; sa nu mancati din carnea lui si nici sa nu va atingeti de trupul lui mort".

Cu totii stim ca porcii sunt curatatori de murdarii si au fost creati numai pentru acest scop. Cine isi poate inchipui ca trupul unei fapturi vii poate fi sanatos cand hrana sa este murdarita? Din partea mea puteti consuma cata carne doriti, dar sub nici o forma sa nu aveti pretentia ca sunteti sanatosi, sau ca nu va puteti mentine sanatatea daca nu mancati carne. Carnea nu va aduce nimic valoros in organism, nu va ajuta deloc existenta, in schimb veti avea parte numai de cancer, tensiune arteriala crescuta, ateroscleroza, tromboza, hiperexcitabilitatea gladei tiroide, embolii, formarea calculilor biliari si renali, artritism, cresterea prostatei, psoriazis, stari alergice, sterilitate, distrofii musculare, intoxicatii, boli ale pielii, stari nevrotice etc.

Sunteti inconstienti, nu vreti sa renuntati la obiceiuri, la "regulile societatii", la "traditie", la sfaturile medicale care va imbie sa consumati carne sau, mai degraba, va sperie ideea ca daca nu mancati carne sfarsitul vostru se apropie. Daca ati cunoaste avantajele imense ale alimentatiei naturiste nu ati proceda asa si nu ati mai fi atat de ignoranti.

Luati aminte la ce a spus Ingerul catre Maria: " Sfantul Duh va pogori peste tine si puterea Celui Preainalt te va umbri, o Maria, si de aceea Sfantul Care Se va naste din tine va fi numit Cristos, copilul lui Dumnezeu, iar Numele Sau pe pamant va fi Iisus, pentru ca ii va mantui de pacatele lor pe oamenii care vor respecta si se vor supune din inima Legii Sale. De aceea tu nu vei manca carne, nici nu vei bea bauturi tari, deoarece Copilul tau divin va fi consacrat lui Dumnezeu inca din pantecele mamei Sale, si nici El nu va manca carne, nici nu va bea bauturi tari si nici nu va tunde parul capului".

Acesta este mesajul lui Dumnezeu, aici primim prima informatie valoroasa, ca femeia insarcinata nu va avea voie sa consume carne si sa bea alcool (adaug eu, nici sa fumeze), iar apoi nici copiii nu se vor apropia de aceste produse.

Este complet falsa conceptia dupa care o alimentatie bogata in carne ar inviora, ar da puteri. Carnea da multe reziduuri si provoaca, dupa cum am aratat, dezechilibre si dezordini in organism. Cei mai multi oameni nu cred in asemenea aprecieri, persista in ignoranta lor si ajung in situatii limita, cand boli grave le pun in pericol sanatatea sau chiar viata.

Eschimosii, care traiesc preponderent cu carne, imbatranesc totusi foarte curand, avand o medie de viata de numai 28 de ani. Kirghizii, trib nomad din Rusia Orientala, al caror regim se compune in mod esential numai din carne, imbatranesc la randul lor prematur si mor destul de repede, fara a depasi, cel mai adesea, varsta de 42 de ani.

Chiar inainte si mai ales dupa agonia din abatoare, lupta inutila a animalelor sacrificate, care se zbat pentru a-si pastra viata, antreneaza mari schimbari biochimice, care fac sa apara, la acestea, subproduse toxice si o mare cantitate de adrenalina emisa abundent in intregul lor corp, otravind, prin durere, trupul lor angoasat intr-un asemenea grad, incat carnea este deja otravita de suferinta cumplita a animalului inainte de moarte.

Pericolul imbolnavirii voastre vine si de la animalele din crescatorii, crescute fortat cu concentrate, hormoni si alti stimulenti de sinteza, pe care organismul lor nu reuseste sa-i elimine in viata lor asa de scurta.

Numeroase sunt statisticile care arata ca persoanele care consuma carne sunt mai vulnerabile la cancer. Unul dintre motive ar putea fi faptul ca o bucata de carne, dupa numai cateva

zile de la sacrificarea animalului respectiv, capata o culoare nesanatoasa, gri-verzuie-maslinie. Pentru a impiedica aceasta degradare in industria preparatelor din carne si branzeturi, se foloseste mod curent nitratul ca aditiv de culoare si conservare, care este convertit in nitrit sub actiunea microorganismelor, participand astfel la formarea derivatilor cancerigeni. De aceea, in mod artificial (dar nesanatos) carnea apare rosie in galantarele magazinelor noastre. Cum fermele s-au schimbat adeseori in adevarate fabrici de accelerare a cresterii de animale, numeroase animale nu mai ajung niciodata pana in ziua taierii sa vada lumina zilei. Viata lor se desfasoara total fortata, intr-un mediu restrans, neprielnic si in cele mai multe situatii se sfarseste printr-o moarte brutala.

Iata un exemplu terifiant (ingrozitor): in fermele de crestere a puilor de gaina (intr-un ritm acccelerat), ouale sunt clocite la etajul superior; puii sunt in mod curent drogati si indopati. Ei mananca cu lacomie din coliviile lor, fara posibilitatea de a se misca prea mult si fara aer curat. Pe masura ce cresc sunt deplasati catre etajele inferioare, iar cand ajung la parter ei sunt prompt taiati. Asemenea practici atat de artificiale dezechilibreaza starea chimica a corpului fizic al puiului de gaina distrugandu-i obiceiurile naturale si favorizand aparitia tumorilor maligne si a altor malformatii.

Aceeiasi situatie o intalnim si in complexele de ingrasare a porcilor, unde acestia nu ajung niciodata sa vada lumina soarelui.

Grasimile animale, cum ar fi colesterolul, acopera peretii vaselor sanguine si pe masura ce persoana care consuma carne imbatraneste, deschiderea acestor vase se diminueaza din ce in ce mai mult. Presiunea asupra inimii creste, rezultind o vulnerabilitate cardiaca si o crestere a tensiunii arteriale. In societatea noastra o persoana din doua care consuma carne va fi atinsa de o maladie cardiaca sau care este legata de vasele sanguine, in timp ce aceste boli sunt practic aproape necunoscute in tarile in care consumul de carne este foarte scazut

Autopsia soldatilor americani, ucisi in razboiul din Vietnam, arata ca, la varsta de 22 de ani ei aveau deja semne caracteristice de ateriosclerozа coronariana, semne care erau total inexistente la soldatii vietnamezi, cunoscuti ca avand o hrana preponderent lacto-vegetariana.

Spre deosebire de plante, care au o membrana celulara rigida si un sistem circulator simplu, celulele animale mor rapid cand circulatia este oprita. O celula nu poate trai mai mult de trei minute fara oxigen si de aceea, imediat ce viata inceteaza, proteinele animale se coaguleaza si sunt secretate enzime auto-distructive. **Carnea, pestele si oualele** au o proprietate comuna: ele **se descompun si putrezesc rapid**. Pentru ca, de regula, carnea este consumata la un interval de o saptamana, doua sau mai multe, trebuie sa va spun ca putrefactia si cresterea numarului de bacterii incepe aproape imediat dupa moarte si, ca atare, ea **creaza otravuri foarte violente in colon** si, in plus, imbatraneste prematur tractul intestinal.

Dragii mei, peste tot unde intoarcem capul, auzim, citim sau vedem despre binefacerile aportului de proteine, fara sa se ia in calcul ca valoarea practica a unui aliment este data de aminoacizii integrati in el. Omul si animalele nu au capacitatea sa sintetizeze cei opt aminoacizi esentiali, spre deosebire de plante care ii pot sintetiza din aer, apa si pamant, si de aceea trebuie direct luati din mancarea consumata.

Si am ajuns cu totii la concluzia ca numai o hrana bazata pe legume, fructe si cereale, ne va asigura aminoacizii necesari, exact ca si altor mamifere necarnivore. Din moment ce ne este posibil sa traim in mod sanatos, fara sa consumam carne, este firesc sa ne intrebam daca nu cumva aceasta este o obisnuinta morala si umana.

Pe cand Iisus mergea cu cativa dintre discipolii Sai, s-a intalnit cu un anumit om care dresa caini pentru a vana alte creaturi. Si EL a zis catre acel om: " De ce faci aceasta?" iar omul a spus: " Din asta traiesc si oricum, cui sunt de folos aceste creaturi? Ele sunt slabe, pe cand cainii, ei sunt puternici". Iar Iisus a zis: " Iti lipseste intelepciunea si iubirea. Iata, fiecare fiinta pe care a creat-o Dumnezeu are sfarsitul ei, si scopul ei, si cine poate spune ce este bun in ea sau la ce poate sa fie ea de folos tie sau omenirii? Iar pentru traiul tau, iata campiile care daruiesc roadele lor, pomii fructiferi si plantele; ce ai nevoie mai mult decat aceste lucruri, pe care munca cinstita a mainilor tale sa nu ti le poata da? Vai de cei puternici, care isi folosesc forta in mod gresit, vai celor vicleni care vatama creaturile lui Dumnezeu, vai vanatorilor, caci ei vor fi cei vanati. Am venit pentru a

opri sacrificiile si ospetele de sange, iar daca nu incetati ofrandele si mancatul carnii si sangelui, mania lui Dumnezeu nu va inceta sa se abata catre voi, asa cum a coborat si asupra parintilor vostri din pustiu, care au ravnit la carne, au mancat din aceasta pe saturate, s-au umplut de stricaciune si ciuma i-a omorat. Asa cum faceti voi in aceasta viata creaturilor infratite cu voi, la fel vi se va face voua in viata ce va veni".

Este evident ca animalele (de fapt toate creaturile), nu-si dau viata in mod liber pentru ca noi sa ne permitem luxul de a le manca lor carnea. Ce aveti de pierdut daca recunoasteti caracterul sacru al intregii vieti si necesitatea de a trai fara a cauza suferinta? Fara a lua viata cuiva? Cine va da dreptul sa luati o viata pe care nu sunteti in stare sa o creati? Este de neimaginat cati vegetarieni ar fi daca, atunci cand si-ar dori o bucata de friptura, fiecare ar nevoit sa se duca imediat afara, sa prinda singur bietul animalut - vitel, miel, ied - pentru ca sunt mai dragalasi- complet lipsit de aparare, sa-l injunghie cu mana lui, sa se balaceasca in sangele lui, si sa transeze din el exact bucata de carne pe care si-o doreste. Fiecare am vazut un miel, o faptura jucausa, dragalasa, cu ochii blanzi, rugatori, intrebatori si care-ti implora iertare atunci cand te apropii cu cutitul de el. Ce rau v-a facut, cine v-a spus ca aveti dreptul de moarte asupra vietii? Ati incercat ca in patutul copilului vostru sa duceti un iedut si un mar si sa vedeti daca copilul va manca iedul si se va juca cu marul? Daca se va intampla asa, atunci puteti considera ca fiind firesc sa va hraniti cu carne, dat intotdeauna sa stiti ca va fi invers!

"Intr-o zi, dupa ce Iisus Si-a incheiat discursul, intr-un loc de langa Tiberia, unde sunt sapte fantani, un tanar I-a adus iepuri si porumbei vii, ca sa manance cu discipolii Sai. Iisus a privit atunci cu iubire la acel tanar si a zis catre el: << Tu ai o inima buna si Dumnezeu te va lumina, insa nu stii ca Dumnezeu la inceput a dat omului ca mancare fructele pamantului si nu l-a facut inferior fata de maimuta, oaie, cal sau capra, ca sa ucida si sa manance carnea si sangele acestor creaturi inrudite cu el. Voi credeti ca Moise a poruncit cu adevarat, ca aceste creaturi sa fie omorate si oferite ca sacrificiu si mancate si chair asa faceti in Templu, insa iata ca este aici Cineva mai mare decat Moise, venit ca sa elimine sacrificiile de sange din lege, precum si sarbatorile lor si sa va aduca impartasania pura si sacrificiul fara sange ca la inceputuri, constand chiar din granele si fructele pamantului".>>.

Energia necesara organismului uman se gaseste in carbohidrati, iar carnea nu poseda asemenea furnizori de "energie", ea provoaca aciditate si demineralizeaza corpul. Sa nu va sperie ideea, ca daca depuneti o activitate fizica grea, si nu mancati carne, veti avea de suferit, veti fi lipsiti de energie. Nu, pentru ca proteinele din carne nu va sporesc forta ci, prin depunerea lor, v-o epuizeaza, va "trag" la somn, la inactivitate. Luati de exemplu un leu care mananca multa carne si are nevoie de aproximativ 20 de ore de somn, pe cand urangutanul, care mananca numai vegetale, nu are nevoie de cat de sase ore pe zi. Analizati singuri!

Statisticile demonstreaza ca exista o corelatie intre incidenta cancerului de colon si consumul de carne, datorita faptului ca lipsa fibrelor alimentare duce la o crestere a timpului de tranzit intestinal (aviz persoanelor constipate). Or, cancerul, apare tocmai ca urmare a contactului dintre substantele cancerigene prezente intr-o concentratie mare si intr-o perioada de timp prea lunga, si celulele sensibilizate ale intestinului, proces care produce modificarea microflorei intestinale, in favoarea celei de putrefactie.

Cu toate ca v-am spus ca, in carnea creaturii sacrificate ramane informatia energetica a groazei dinaintea mortii, si ca aceasta se transmite omului ce o consuma (periculos de toxic este atunci cand se amesteca mai multe feluri de carne - sarmale, salam, piftele etc.-) producandu-i dezechilibre energetice soldate cu boli, sunt sigur ca sunteti destui care veti justifica macar sacrificarea mielului de Paste.

Ascultati adevarul adevarat!

" Iuda Iscarioteanul a zis catre Iisus: <<Invatatorule, iata painea nedospita, vinul amesteat, uleiul si plantele, dar unde este mielul despre care a poruncit Moise?>> (Iuda cumparase mielul, insa Iisus interzisese sa fie omorat)". "Si iarasi Iuda : << Invatatorule, nu este scris in lege ca un miel trebuie sa fie omorat de Paste in interiorul portilor?>>". "Iisus a raspuns: <<Daca EU voi fi ridicat pe cruce, atunci cu adevarat mielul va fi omorat. Insa vai celui prin care EL este dat in

mainile ucigasilor; ar fi fost mai bine pentru el daca nu s-ar mai fi nascut. Adevarat zic voua, pentru acest sfarsit am venit in lume, ca sa indepartez toate sacrificiile de sange si mancatul carnii animalelor si pasarilor care sunt omorate de oameni (aluzia este destul de transparenta si l-a vizat pe Iuda, cel care l-a vandut pe Iisus). La inceput Dumnezeu a dat tuturor fructele copacilor, semintele si ierburile ca hrana, dar cei care in mod egoist se iubesc mai mult pe ei insisi, decat pe Dumnezeu sau tovarasii lor, si-au murdarit caile lor, au adus bolile in trupurile lor si au umplut pamantul cu pasiuni inferioare si violenta. Caci acestia, facand un zeu din pantecele lor, au sacrificat acestui zeu fapturile inocente ale pamantului, in loc sa jertfeasca lui Dumnezeu, natura lor animalica. Mancand din carnea animalelor si band din sangele lor, spre propria lor distrugere, si-au impurificat trupurile, scurtandu-li-se astfel durata vietii, intocmai ca paganii care, fara sa cunoasca adevarul, sau chiar cunoscandu-l, l-au prefacut in minciuna>>".

V-am dat, iubitii mei pamanteni, suficiente motive, pentru a medita si a adopta o hrana vie in locul celei moarte.

Importanta unei astfel de hrane a fost apreciata cum se cuvine inca de acum peste 2500 ani, de catre anticul Pitagora, care a recunoscut: "Doar hrana vie si proaspata ii permite omului sa ramana sanatos, sa fie fericit si sa simta adevarul".

Inainte ca Iisus sa se Inalte la Cer, apostolii l-au intrebat: "Daca va veni la noi cineva care mananca carne si bea bauturi tari, sa-l primim?". Iar Iisus a raspuns catre ei: "Acestia sa ramana retrasi pana cand se vor purifica de aceste necuratii grosiere, caci pana cand nu vor intelege si nu se vor lepada de acestea, nu sunt pregatiti sa primeasca tainele superioare".

Vedeti dar, ca trebuie sa treaca o perioada de timp, pana cand corpul vostru se va curati (dezintoxica), perioada dupa care veti realiza cat de valoroasa este o hrana vie, si cata parere de rau va incearca, pentru ca nu ati cunoscut toate acestea din copilarie, sau macar din tinerete.

Reamintesc acum, tuturor celor care doresc sa-i vad (personal sau prin fotografie), ca o pot face numai dupa ce au trecut 45 de zile de cand au renuntat la: carne, tutun, alcool. Renuntati pana nu este prea tarziu la aceste obiceiuri, apucati pe calea cea buna, care nu este decat calea mantuirii.

Iisus ne avertizeaza: "Nici o jertfa a unui animal, a unei pasari sau a unui om nu poate indeparta pacatul, caci cum ar putea sa fie constiinta purificata de pacat prin varsarea de sange nevinovat? Dimpotriva, aceasta va mari condamnarea. Asa cum faceti voi in aceasta viata creaturilor infratite cu voi, la fel vi se va face voua in viata ce va veni.".

Pentru a parcurge **intestinul gros (colonul)**, substantelor ajunse aici le trebuie in medie paisprezece ore. Materialele care parasesc intestinul subtire si patrund in cel gros, au o consistenta lichida si cu exceptia apei, prin peretii intestinului gros sunt absorbite foarte putine substante. Functia primara a colonului este cea de stocare si deshidratare. Pe masura ce apa este absorbita, materialul lichid capata consistenta semisolida, fiindu-i necesare, asa cum am spus, aproape paisprezece ore pentru a realiza intregul circuit intestinal. Spre deosebire de stomac, intestinul gros contine o bogata flora microbiana. O buna parte a materiilor fecale este constituita din bacterii, substante nedigerabile - in principal celuloza - si substante toxice eliminate din sange prin peretii intestinali.

Renumitul biolog rus Ilia Mecinikov s-a pronuntat ca procesul de imbatranire a organismului este produs de scleroza organelor. Cand scleroza se produce mai devreme si are ritm accelerat si intens, organismul imbatraneste mai repede si avem de a face cu un proces patologic, anormal, comparativ cu procesul care incepe la varste inaintate si se desfasoara lent, cu o imbatranire normala, fiziologica. Dupa parerea acestui biolog, cauza imbatranirii premature consta in otravirea cronica a organismului cu toxinele din intestinul gros. El a ajuns la concluzia ca numarul mare de centenari din Bulgaria, s-ar datora faptului ca in aceasta tara se consuma cantitati mari de iaurt si lapte acru - derivate ale laptelui -, continand acid lactic, care distruge bacteriile din intestinul gros si reduce astfel toxinele.

Iata, asadar, ca una dintre cheile sanatatii se gaseste in intestin.

Organismul fizic se intoxica in mod sistematic si fara intrerupere, pe toata durata vietii. Una dintre cauzele principale ale imbatranirii premature si ale senilitatii este acumularea de

toxine in organism, prin autointoxicare. Orice celula in viata produce toxine. Exista totusi o sursa de autointoxicare extrem de periculoasa, fiind alcatuita din otravurile care se filtreaza prin peretele intestinal, pentru a imbacsi intregul organism. Chiar si aceia care nu sunt constipati, sau cel putin cred ca nu sunt, au totusi o sursa permanenta de autointoxicare in intestinul gros. Evacuarea, chiar cotidiana, a intestinului, nu exclude faptul ca mucoasa poate fi acoperita cu o coaja (pojghita) de sedimente, ele incrustandu-se acolo putin cate putin si nefiind NICIODATA eliminate. Aici ele provoaca fermentatii putrede ale caror toxine invadeaza intregul organism.

Constipatia, deosebit de frecventa, astazi are numeroase si variate cauze, care sunt direct influentate de o alimentatie "haotica", nepotrivita, un sistem nervos dereglat, absenta lichidelor si a miscarii.

Din punct de vedere al motricitatii intestinale, eu apreciez ca fiind trei tipuri de constipatie:

1. nu exista scaun zilnic;
2. exista scaun zilnic, dar eliminarea este foarte greoaie (cu sfortari, cu icnete);
3. exista scaun zilnic, dar nu se elimina intreaga masa a materiilor fecale;

Cine doreste sa-si rezolve aceasta perturbare intestinala, pe baza de medicamente, comite o dubla greseala:

a) disfunctia este posibil sa fie ameliorata pentru moment, dar sigur dupa o perioada de timp se va reinstala, si nici

un medicament nu va mai fi in stare sa o inlature;

a) daca nu se actioneaza asupra cauzelor ce au generat-o, medicamentele descoperite pana la acesta data nu vor avea efect miraculos.

Chiar daca nu ma credeti acum, mai tarziu imi veti da dreptate, cu cat apelati mai mult la ajutorul laxativelor, cu atat va sporiti

disfunctia intestinala si ajungeti la constipatie cronica. Orice aliment ingerat si care sta mai mult de 70 de ore in organism, devine

cea mai veritabila otrava. Tineti minte, toti cei care sunteti constipati si va tratati aceasta boala cu medicamente, va distrugeti

viata. Voi, cuplurile care va pregatiti sa aduceti pe lume un copil, scapati de constipatie (atat femeia cat si barbatul), inainte de a-l

concepe, deoarece toxinele care sunt retinute in sange mai ales in cel al mamei, vor afecta sanatatea copilului. Constipatia

influenteaza negativ comportamentul si starea organismului vostru, care se poate traduce prin: mohoreala, inapetenta, scaderea

randamentului intelectual, oboseala, tristetea, ten sters, ochi incercanati, iritabilitate accentuata, lipsa "poftei de viata"etc. Bolile direct imputabile autointoxicarii, deci care se datoreaza recircularii toxinelor, sunt: nevrite, psihoze, ciroza, reumatism, dizenterie, artrita, maladiile inimii, insomnii, halena (miros in gura), litiaze (prezenta calculilor, pietre), sciatica, anemie, boli ale pielii.

Va ofer intr-o sinteza semnificativa principalele consecinte ale constipatiei, la diverse etaje ale corpului:

- sistem nervos: insomnii, depresii, iritabilitate, isterie, schizofrenie;
- sange: anemie, modificari patologice ale compozitiei sanguine (ceea ce influenteaza TOATE ORGANELE SI TOATE CELULELE CORPULUI);
- ficat: congestii hepatice, calculi la vezica, intoxicatii;
- stomac: pierderea tonusului stomacal, ptoze stomacale, ulcer, cancer; de multe ori acestea se afla la originea mirosului urat al gurii;
- colon: hemoroizi, cancer;
- apendice: apendicita cronica sau acuta;
- partea inferioara a abdomenului: staze (oprire sau incetinire) sanguine diverse, infectii cronice ale organelor genitale la femei (uter, ovare, col, trompa, deplasarea uterului);
- rinichi: litiaze (calculi), colici nefritice, artrita reumatoida;
- picioare: sciatica, staze venoase ce conduc la formarea varicelor.
- piele: eruptii de diferite naturi.

Iritatia permanenta a mucoasei intestinale se afla la originea a numeroase forme de cancer. Cazurile de cancer ale intestinului bat toate recordurile in comparatie cu cele ale altor organe ale corpului. Daca examinati localizarea lor predominanta, constatati ca, exact cum virajele si curbele arterelor de circulatie rutiera favorizeaza accidentele, exista de asemenea locuri predilecte pentru cancerul de intestin, acestea fiind mai ales in zonele, in care curbura colonului, antreneaza o anumita incetinire a curentului materiilor fecale. Este cat se poate de evident faptul ca majoritatea cazurilor de cancer apar in locurile cele mai predispuse incrustarii (formarii crustelor, pojghitelor) cu toxine ale mucoasei intestinului gros.

Schema tubului digestiv reprodusa la pagina……(Anexa nr. 4), este revelatoare in acesta directie. Fata de bolile (pe etaje) enumerate mai sus, aceasta boala nu este singurul rau de temut pentru persoanele cu colonul acoperit cu o coaja de materii fecale neeliminate.

Un cunoscut medic englez a dovedit ca o persoana care sufera de constipatie cronica adaposteste in corp 35 diferite soiuri de toxine, dintre care unele sunt mai tari decat cel mai puternic venin al serpilor. Acum intelegeti de ce aceasta boala trebuie abordata in mod cat se poate de serios si permanent de catre fiecare dintre voi?

Daca omul, acesta creatie unica a lui Dumnezeu, ar sti de a inceputul vietii sale cum sa se alimenteze - pentru a preveni constipatia -, cum sa protejeze rinichii - pentru a-i filtra corespunzator sangele -, si cum sa ajute ficatul - pentru a-i curata sangele de toxine - atunci el ar putea atinge varsta de 300 de ani. Din pacate, lucrul acesta nu-l stim, iar in ultimul timp (ultimii 10 ani) am observat ca nu este interes pentru a-l informa pe om (cine ar mai mari profitul fabricantilor de medicamente?).

Sanatatea, voia buna si frumusetea, nu au mers niciodata mana in mana cu **obezitatea**. Aceasta boala care disproportioneaza corpul omenesc, este acceptata si tratata in mod diferit de catre cei mai multi semeni ai mei. Unii, si nu putini, se mandresc cu kilogramele in plus, cu “masivitatea” lor, motivand ca se simt bine asa, ca sunt “sexy”, ca nu pot renunta la placerea de a manca, si nici nu suporta sa li se faca vreo observatie (nici macar transparenta). Aceasta categorie de “bulimici” (mancaciosi fara masura) au ca punct de plecare al dereglarii lor metabolice copilaria, primii ani de viata, cand dintr-o falsa exprimare a dragostei fata de progenitura, parintii, bunicii sau rudele, exagereaza in a-i “indopa “ pe micuti cu fel de fel de dulciuri, cu mancaruri variate si la tot felul de ore. Credeti ca e bine?.

Vai saracul ce durduliu este la varsta lui, face remarca un musafir sa spunem (este o doza de impolitete ca sa nu spun de “proasta crestere” sa-i spui unui om “vai ce gras(a) esti”, “vai ce te-ai ingrasat”, “ ce mananci draga de ai ajuns asa?”) la care mamica, dulcea de ea, raspunde: ”Draga, are dereglata o glanda si orice mananca, pune pe el”

Dragii mei, sa fim seriosi, nimic nu se deregleaza in organism daca respectam anumite reguli, mai ales cele de bun simt (care vizeaza cantitatea de alimente ingerate). Altii care au atins un anume grad de supraponderabilitate incearca pe toate caile, toate metodele pentru a ajunge la “silueta” lor anterioara. Aceastia apeleaza la tot felul de “practici”, de pilule “minune” sau de retete pentru slabit, fara sa realizeze ca isi fac un rau si mai mare decat acela de a-si respecta aceeasi conduita alimentara.

A venit la mine cineva, si mi-a spus: “am gasit o reteta pentru slabit care imi garanteaza ca daca o respect timp de treisprezece zile, timp de doi ani pot sa mananc orice”. Auziti si va minunati, tineti cateva zile regim, “biciuiti-va” organismul, pentru ca dupa aceea, puteti “baga” in el “de toate” si "de-a valma”!

Va compatimesc pe cei care apelati la astfel de metode, care va recomanda alimente sarace in vitamine (nu in calorii pentru ca nu caloriile imi asigura mie - organism - “combustibilul” vietii), enzime, oligoelemente, saruri minerale si care va tin o perioada de timp in infometare. Atunci cu ce asigurati voi energia vitala a organismului, cum va suporta aceasta privatiune alimentara? Va spun eu, mai mult rau va faceti, va dereglati psihic si metabolic. Ca sunteti sau nu gurmanzi, pe perioada ” regimului de slabit”, va veti gandi obsedant la ce va trebui sa mancati, sau va faceti de pe acum meniuri “consistente”, functie de “viziunile” pe care le-ati avut. Ce ati rezolvat? Intr-un timp relativ scurt veti acumula din nou, iar perioada regimului pentru slabit, vi se va parea un vis urat.

Indiferent ce conduita veti adopta, daca ea nu va respecta regula alimentatiei si asimilatiei si va fi numai una a contabilizarii caloriilor, atunci sigur va biciuiti organismul in zadar.
Indiferent ce conduita veti adopta, daca ea nu va viza si o imbunatatire a activitatii rinichilor si a ficatului, toate visele voastre despre a "silueta de aur" se vor narui.
Credeti ca "bietul " vostru organism este vinovat ca a ajuns asa, sau mai degraba "panoul vostru de comanda", mentalul vostru, care incearca sa gaseasca un alt vinovat?. Va torturati degeaba organismul, el nu are nici o vina in afara de aceea ca va executa intocmai si la timp ordinele pe care le primeste. Va recomand sa gasiti pe cineva care sa va invete cum, cand si cu ce sa va alimentati, cum sa ganditi si cat respect sa aveti fata de propriul organism.
Varietatea medicamentelor, folosite in retetele pentru slabit, va aduce prejudicii pe care nu le veti putea remedia in acesta viata, pentru ca unele utilizeaza hormoni feminini care va "rotunjesc" anumite parti ale corpului, altele au in compozitie neuroleptice, care va deregleaza centrul apetitului alimentar, altele prin substantele chimice pe care le contin, irita sistemul digestiv, saracesc organismul de potasiu (diureticele si laxativele) si perturba metabolismul glucidelor.
Dr. med. H.Balzli a fost de parere ca "orice planta si orice animal instrainat de natura, care sunt <domesticite> si facute <tovarasi ai omului>, isi pierd insusirile naturale. Tot asa se intampla si cu omul care paraseste padurea si campia si-si petrece existenta intre ziduri. Orice fiinta care-si pierde legatura intima cu < Natura mama> pierde calitati insemnate si cunoaste boala si degenerarea.". Cu alte cuvinte, daca vom imbratisa liber si neconditionat "binefacerile" civilizatiei si alimentatiei sintetice si hipercalorice, vom ajunge mai repede, acolo de unde am venit - in pamant -.

OBEZITATEA SCURTEAZA VIATA!

Ficatul este principalul organ in care se depoziteaza vitaminele solubile in grasimi. El este cel mai mare organ din corpul uman si cantareste aproximativ 1,4 kg. Asemeni unei complexe uzine chimice, el poate modifica aproape orice structura sau compozitie chimica, distrugand si anihiland o serie intreaga de molecule toxice. Altfel spus, ficatul este maestrul chimic al organismului, de buna lui functionare depinde calitatea sangelui care ajunge la inima. El constituie totodata un rezervor de sange si un depozit pentru inmagazinarea vitaminelor A si D, precum si a glicogenului (carbohidrat digerat) ce are rolul de a regla nivelul zaharului in sange. In ficat sunt prelucrate enzime, colesterol, proteine, vitamina A (din caroten) si factori ce asigura coagularea sangelui.

In planul de vindecare al oricarei boli de ficat primul loc il ocupa astazi regimul alimentar. Intrucat, toate bolile de ficat prezinta un metabolism dereglat acesta putand fi foarte usor si eficace influentat de alimentatie, insemnatatea dietei, ca factor terapeutic, este cu totul si cu totul de necontestat. Toate medicamentele descoperite pana astazi si ridicate in slavi, ca avand actiune hepatica, la care se adauga si procedeele terapeutice industrializate, nu pot (nici nu ar avea cum) inlocui alimentatia vindecatoare rationala si naturista.

Una din principalele functii ale ficatului este aceea de a produce bila care o depoziteaza in colecist (vezica biliara).

Vezica biliara este un organ cu rol de depozitare, lung de aproximativ sapte centrimetri, care inmagazineaza bila, ii modifica structura chimica si o concentreaza puternic. Gustarea si uneori chiar simpla vedere a mancarii poate determina golirea ei. Anumiti constituenti fluizi ai vezicii biliare tind uneori sa cristalizeze si sa formeze asa numitii calculi biliari. Cei care au adoptat sau adopta un regim alimentar naturist, nu au facut si nu vor face vreodata calculi biliari. Orice dereglare hepatica, influenteaza in mod corespunzator si calitatea bilei. Dereglarea hepatica este responsabila de aparitia: tulburarilor digestive (ulcer gastric sau duodenal, cancer - stomac sau colon -, dispepsii, eructatii, flatulenta, etc.), astmului, tulburari pulmonare (T.B.C., enfizem, cancer), tulburari cardiace (tahicardie, cardiopatie ischemica, suflu sistolic), psoriazis si alte boli de piele, migrene.

Din experienta anilor trecuti, am constatat ca atunci cand colecistul este suprimat chirurgical, in 90% din cazuri se produc tulburari de metabolism, iar in peste 50% din cazuri, se deregleaza functia pancreatica. Aceasta ultima observatie s-ar putea sa fie eronata si poate era mai

bine daca spuneam ca la 50% din pacientii cu diabet, colecistul le-a fost extirpat (inainte de a li se declansa diabetul).

Pancreasul furnizeaza cea mai importanta enzima a organismului uman. Este o glanda de aproximativ paisprezece centimetri lungime, situata in concavitatea formata de duoden. Celulele sale secreta insulina, un hormon cu rol in arderea accelerata a zaharurilor din corp. Insulina nu este varsata in traiectul digestiv, ci direct in circuitul sanguin. Lipsa insulinei declanseaza diabetul. Cealalta functie importanta a pancreasului este fabricarea si secretia sucului pancreatic, el contine unele din enzimele de baza necesare in procesul de digestie.

Diabetul este o boala a metabolismului, in care organismul nu mai este in stare sa valorifice corect zaharul din alimente. In intestin toate felurile de amidon sunt descompuse in zaharuri. La organismul bolnav de diabet, zaharul primit din intestin nu mai este transformat in glicogen si depozitat, ci pur si simplu este eliminat prin rinichi. Aceasta boala, poate fi innascuta sau castigata in cursul vietii, prin incalcari ale regulilor alimentare, sau prin abuz de bunuri de placere si toxice. Pe buna dreptate se spune ca diabetul este o boala a celor bogati, acelor care-si permit sa manance "bunatati". Pentru ca activitatea muschilor influenteaza puternic metabolismul zaharului, bolnavul de diabet ar trebui sa efectueze acel gen de munca fizica si exercitii de miscare care sa fie duse la limita suportabilului. Atentie, diabetul mai poate avea drept cauza a aparitiei sale si unele disfunctii la nivelul sistemului nervos, cum ar fi stari depresive, anxioase, gelozia, isteria, adica atitudini de comportament care solicita la maximum atat celula nervoasa cat si traiectul digestiv.

Iata inca o dovada ca ar trebui sa luptati pentru linistea mentalului vostru, renuntand la vicii stresante si daunatoare: fumat, alcool, muzica zgomotoasa si de prost gust (cea facuta de retardati), egoism, ura, manie, gelozie, invidie, filme de groaza, mese copioase, aroganta, iubirea de bani, exploatarea aproapelui, minciuna etc., pe care le stiti foarte bine, dar nu vreti sau nu aveti puterea, taria, sa renuntati la ele, va lasati condusi si subjugati de acestea.

Nu considerati grija pentru sanatatea voastra ca pe ceva de prisos si nu va lasati cu totul in nadejdea mijloacelor care "vindeca" bolile, a medicamentelor.

De altfel sunt boli care nu raspund nici unui medicament descoperit pana la aceasta data si acestea sunt boli generate de **sedentarism**. Inactivitatea, lipsa miscarii, condamna pe omul modern la boala. Muschii slabesc, se inmoaie, scad in volum, se atrofiaza si primul care sufera este sistemul osos, pentru ca acesta e sustinut si hranit de muschi. Fiecare dintre voi ati simtit ca dupa o convalscenta, miscarile va erau incete, nesigure, fiecare pas il faceati cu teama, oboseati repede, va tremurau picioarele, traspirati abundent, aveati greutate la respirat si uneori ameteli.

In perioada de inactivitate organismul este obligat sa respire aerul din aceeasi incapere - chiar daca ea se aeriseste de mai multe ori pe z i- si nu la capacitatea pulmonara obisnuita, ci mult redusa, aproape la jumatate. Ca atare, lipsa miscarii si diminuarea capacitatii pulmonare, nu mai poate asigura oxigenarea corespunzatoare a hemoglobinei si automat sufera toate tesuturile oraganismului, dar mai ales inima si creierul. Un creier bine oxigenat, aduce in organism buna dispozitie, pofta de munca si de viata, trece mai usor peste problemele delicate ivite, sporeste creativitatea. Avand un creier bine oxigenat, organismul poate sa lupte usor cu "agresiunile" interne si externe, sa fie mereu in garda si sa va apere de boli.

Nu va trebuie mult, dragii mei, macar o ora pe zi care sa fie a voastra, pentru miscare, pentru exercitii fizice, pentru deconectare de la cotidian, pentru recreere. Nu spun ca miscarea sau deplasarea de acasa la serviciu si retur nu este buna, dar aceasta nu va deconecteaza. Dimineata va ganditi ce program incarcat de lucru aveti, cate lucrari trebuie sa finalizati, nu stiti cam in ce toane il veti gasi pe sef, ce coleg de serviciu va va mai tachina, ce alte neprevazuturi veti gasi etc. Dupa terminarea programului sunteti sub impresia activitatilor desfasurate, ce nu ati facut bine si cata morala v-a facut seful, dar in acelasi timp va ganditi si acasa, ce sa faceti familiei de mancare, sau ce sa luati din piata, ce note o fi luat copilul la teza, cum ti-o veni sotul azi acasa (este vorba de cel care e prieten cu paharul), daca s-a mai spart vreun calorifer si cate si mai cate, oricum numai de relaxare nu poate fi vorba.

Eu vreau sa aveti un timp al vostru, in termen neacademic, o miscare sau o plimbare "de gura casca", fara nici o tinta, sa aveti un pas constant, agale, sa priviti vitrinele magazinelor, sa

studiati oamenii de pe strada, sa vedeti care este trist, care este fericit, sa priviti bolta cereasca, sa ascultati ciripitul pasarelelor etc., constientizand ca numai asa va ajutati metabolismul si va oxigenati sangele.

Puteti renunta la orice, si la masa daca vreti, numai la miscare sa nu renuntati NICIODATA.

In practica mea terapeutica, in cazul bolilor grave, consider **miscarea** ca reprezentand 75% din victorie. Lipsa miscarii, in special la femei, declanseaza tulburari menstruale (ciclu neregulat, abundent, dureros), schimbari de pozitie a organelor genitale, varice, hemoroizi, constipatie, obezitate. Multi pacienti - mai ales cei din mediul rural - imi spun ca ei au gospodarie si fac destula miscare de dimineata pana seara. Gresit. Aceasta nu este o miscare relaxanta, pentru sanatate, ci una de efort fizic, cu ridicari de greutati, cu aplecari si ridicari ale trunchiului, cu nervi (te mai supara un animal, o pasare, iti mai cade un lemn pe picior, te tai cu sapa etc.).

Mersul pe jos pune in miscare aproximativ 80% din masa musculara a corpului, cu efecte benefice asupra intregului organism, favorizeaza atentia, stimuleaza memoria si binedispune.

Dati-mi un exemplu, cand ati mers intr-o drumetie si la terminarea ei va simteati obositi ca dupa o zi de munca, suparati si despre care vorbeati ca despre o corvoada?!

Vreti sau nu vreti, organismul are nevoie de trei feluri de odihna activa: zilnica, saptamanala, anuala. Zilnic, inseamna pauze scurte, exercitii de inviorare si respiratie, fara a mai sta pe scaun. Ziua a saptea, sau duminica, este rezervata odihnei complete, necesara - atat din punct de vedere anatomic, fiziologic, cat si biblic - fiecaruia dintre noi. Concediul este odihna anuala, cand ca la orice timp de odihna trebuie sa uitati grijile, cartile, biroul, seful, dosarele, in general toate starile de neliniste, care trebuiesc inlocuite cu cele de voie buna si de bucurie. Acest deziderat nu-l puteti raliza decat numai plecand in alta localitate sau zona, pentru a nu mai avea o legatura imediata cu preocuparile si gandurile legate de servicii, de grijile casei. Mi-a fost dat sa vad la viata mea familii (numai indivizi singuri) care nu au facut niciodata un concediu in afara localitatii, munceau ca robii in permanenta sa stranga, sa adune, sa se imbogateasca.

Strangeti fratilor, ca si asa nu luati nimic cu voi si nici nu veti sti vreodata cum a trecut viata peste voi!

Dar am intilnit si oameni care zi de zi se gandeau al serviciu, la firma lor, dadeau telefoane sa se intereseze ce este la birou, cum se comporta subordonatii, vanzatorii etc. Nu, asa nu se poate, acesta nu este concediu, aceasta nu este odihna.

Dar am cunoscut si a treia categorie de oameni, aceia care stiu sa se organizeze, sa planifice, sa traiasca, sa exploateze fiecare clipa de odihna. Acestia nu asteapta decat sa treaca timpul de la un concediu la altul, strang bani pentru a nu duce lipsa de nimic, pentru a-si satisface orice placere, orice extravaganta, pentru a vedea lucruri noi. Da, asa da, felicitari, cine respecta alternarea muncii cu odihna, stapaneste si arta de a trai bine si sanatos.

Si cum cea mai buna miscare este cea facuta pe jos, este logic ca trebuie sa aveti grija mereu de piciorul vostru, care este o minune creata si daruita de Dumnezeu, cu un mecanism inteligent si foarte complicat. In talpa se regasesc punctele reflexogene, care corespund fiecarui organ din corp de pe partea respectiva (stanga, dreapta). Atunci cand piciorul sufera, sigur va suferi intreg organismul. De cel putin zece ani incoace, sunt martorul neputincios a ignorantei marii majoritati a tineretului, care maltrateaza piciorul, aceasta “placa cu circuite integrate” a organismului uman.

Voi reda mai jos cateva reguli de care cu totii va trebui sa tineti cont pentru a avea un picior frumos si sanatos:

1. incaltamintea, indiferent de felul modelului, va trebui sa respecte forma labei piciorului si sa fie lejera;

2. materialul din care este confectionata incaltamintea va fi de piele sau de panza, pentru a permite patrunderea energiei telurice in intreg organismul.

3. nu veti folosi sub nici o forma, incaltaminte, sosete, ciorapi, din materiale sintetice, care izoleaza organismul de energia terestra;

4. tocul pantofului nu fie mai inalt de 5 cm (pentru femei), deoarece in timp afecteaza rinichii, coloana vertebrala, circulatia si capul;

5. veti renunta fara ezitare la incaltamintea cu talpa groasa, care va deformeaza mersul, coloana si produce tulburari in zona uro-genitala. Daca fiecare dintre cei care purtati astel de incaltaminte, veti avea posibilitatea sa va priviti din spate cand mergeti, sa vedeti cum mergeti (dizgratios) ati renunta la justificarea ieftina “asa este moda” si ati adopta pozitia "sa-mi placa mie si sa fie sanatos”.

6. de cate ori aveti posibilitatea (cu cat mai des cu atat mai bine) sa mergeti desculti prin iarba umeda de roua (dimineata), pe parchetul sau gresia din locuinta;

7. obligatoriu, dupa o zi de munca rezervati timp pentru o baie rece la picioare si masaj, macar paisprezece minute.

V-am spus mai devreme, ca pe timpul miscarii, **respiratia** se regleaza functie de ritmul constant al miscarii. Da, pe pamant, doua categorii de oameni stiu sa respire corect, sugarii si yoghinii, dar daca nu aveti posibilitatea sa vedeti asa ceva, priviti o pisica si constatati ca apneea (intrerupere a respiratiei), este mai mare decat inspiratia sau expiratia. Cine nu respira corect, nu va fi niciodata sanatos. Sentimente ca furia, ciuda, invidia, teama tristetea, disperarea, supararea, ura etc. se formeaza in creier, ca si veselia, bucuria, fericirea, voia buna, satisfactia, primele apartin gandurilor negative, celelalte gandurilor frumoase, pozitive. Primele imbatranesc, uratesc omul, celelalte il intineresc, il infrumuseteaza, il inobileaza. Respiratia corecta, ritmica, continua, are menirea de a combate primele categorii de sentimente si de a le mentine si perfecta pe cele din a doua categorie.

Pregatirea mancarurilor are o mare importanta pentru sanatate, mai ales ca aceasta activitate este permanenta si este strict conditionata de starea de stres sau nervozitate a gospodinei. O asemenea stare negativa, gospodina o transmite mancarurilor “otravindu-le” sub raport energetic. Nu trebuie sa va mire daca dupa ce ati consumat alimentele la o masa resimtiti o stare de disconfort, sau faceti chiar o indigestie. Cel mai des se intampla atunci cand sunt pregatite preparate din carne tocata (carnati, sarmale, chiftelute) provenite de la mai multe feluri de animale (porc, vita, oaie), cand, se cumuleaza informatiile energetice generate de groaza dinaintea mortii lor, cu starea psihica alterata a bucatarului.

La bucatarie, cele mai bune vase, sunt cele de inox sau emailate, iar cele mai nesanatoase sunt cele din aluminiu si teflon.

Un “aliat” al gospodinei in ultimii ani a devenit **cuptorul cu microunde**, care fara sa va mire, este extrem de periculos, cel putin din doua puncte de vedere. In primul rand, radiatiile produse pot ajunge la 100 wati pe metru patrat, sau chiar mai mult, daca instalatia este defecta. In acest caz avem de-a face cu microunde cu o frecventa foarte mare, foarte periculoase si extrem de penetrante. Daca nu vreti sa renuntati la o astfel de masinarie (masinaria mortii), atunci cand pregatiti vreun aliment, stati la o distanta mai mare de ea pentru a nu va expune riscului de iradiere. Cu atat mai mult se recomanda femeilor insarcinate, dar in cazul lor, recomandat este ca in perioada graviditatii, cuptorul sa nu fie folosit. Dupa ce ati terminat de preparat scoateti aparatul din priza si aerisiti incaperea, pentru a permite ionilor negativi sa va primeneasca incaperea. Practic cuptorul cu microunde actioneaza numai asupra moleculelor de apa din alimente, in care caz fiecare molecula din interiorul cuptorului oscileaza de 2,45 miliarde de ori pe secunda, fapt care explica rapiditatea coacerii sau fierberii. “Cruzimea“ acestui tratament are ca rezultat alterarea structurii ADN-ului din inima celulelor alimentare, si care face sa dispara energia bioelectrica a lor; iar acolo unde nu este energie bioelectrica, nu este nici sanatate. Daca vreti sa contracarati intr-un fel acest neajuns, va recomand sa va completati masa cu sucuri naturale de legume si fructe, cu cruditati, sau cu grau incoltit, polen sau miere de albine.

Televizorul se poate considera si prieten si dusman al omului; pe de o parte pentru ca il alimenteaza cu informatii (mai mult sau mai putin necesare existentei sale), ii mai omoara timpul, iar pe de alta parte pentru ca este nesanatos organismului sau. El bombardeaza incaperea - evident si pe voi - cu raze X, de joasa tensiune, de ioni pozitivi si electricitate statica, iar tubul catodic emite radiatii Roentgen. Toate acestea la un loc, produc stari de oboseala, de nervozitate, iritabilitate si insomnii, stari care se acutizeaza intr-un ritm rapid atunci cand vestimentatia voastra, mocheta sau covorul din camera sunt confectionate din fibre sintetice.

Pentru a evita astfel de neplaceri, va rog sa tineti cont de cateva reguli:

1. dupa ce ati inchis televizorul, il scoateti din priza (nu oprit numai de la telecomanda), ii acoperiti ecranul cu un cearceaf umed, si deschideti larg fereastra camerei, pentru a primi “in vizita” ionii negativi.

2. distanta de la corp la ecranul televizorului trebuie sa fie de sapte ori diagonala lui. Asta inseamna ca daca stati spre exemplu in pat cu picioarele intinse, distanta de la degetele picioarelor pana la ecran se masoara ca atare (7 x 57 cm~4m). Multi va recomanda ca acesta distanta sa fie de 5 ori diagonala, dar de la ochi la ecran, teorie pe care eu nu o accept. Nu trebuie sa va mai spun cat de periculos este sa adormiti cu televizorul aprins (programand stingerea lui din telecomanda), sau sa-l folositi pe baza de somnifer (in cazul “insomniei”), sau sa-l lasati sa "mearga" daca nimeni nu priveste la el (aici este vorba de om nu de catelul sau pisica din apartament).

3. televizorul se dispune in fata, sub orizontala ochilor, iar inapoia sa sa aveti o lumina slaba, difuza care proiecteaza fasciculul pe peretele din spate televizorului.

De fapt, noi oamenii, suntem inconjurati din toate partile de aparate electrocasnice, care genereaza **unde electromagnetice**, nocive organismului viu. Aparat de radio (mai ales daca are si ceas electronic), televizor, video, aparat de ras, rasnita de cafea, filtru de cafea, uscator de par, cuptor cu microunde, frigider, masina de spalat, telefon, walkman, ventilator, radiator electric, resou electric, instalatie de aer conditionat etc. sunt numai cteva din sursele generatoare de unde electromagnetice, care ruineaza sanatatea omului si-i scurteaza viata. Dupa ce acceptati ca la acestea se adauga si radiatiile telurice (cele ale pamantului), veti realiza ce a devenit locuinta voastra si ce inseamna sa traiesti in ea. Daca asa stau lucrurile, atunci singura voastra salvare vine de al alimentatia rationala, echjilibrata si ami ales naturista, pe care trebuie s-o adoptati. Cu psihicul vostru sanatos, cu energia alimentelor cu care va hraniti si cu aerul curat pe care-l respirati, veti reusi sa contracarati efectele nocive ale undelor electromagnetice.

Studii recente ale unor oameni de stiinta arata ca radiatia electromagnetica ar putea fi cauza unor mutatii de natura cancerigena si ale unor boli de sange, adevar confirmat si de colectivul de specialisti de la Fundatia privind cercetarile asupra cancerului din San Antonio (S.U.A.).

Organizatia Mondiala a Sanatatii si numerosi oameni de stiinta, au concluzionat ca undele electromagnetice pot genera urmatoarele tulburari:

1. nervozitate, iritabilitate, agresivitate si migrene;

2. diminuarea activitatii sexuale si de procreere la barbati datorita slabirii spermatogenezei si a leziunilor testiculelor;

3. tulburari de ciclu menstrual, sterilitate, avorturi si malformatii ale progeniturii

4. insomnii si scaderea vitalitatii;

5. risc major in producerea leucemiilor, modificari cromozomiale, anomalii la nivelul ADN-ului, afectiuni la nivelul pielii;

6. opacitatea cristalinului si leziuni la nivelul corneei si retinei;

7. tulburari cardiovasculare si cresterea tensiunii arteriale.

O concluzie se desprinde: sa stati cat mai putin posibil in preajma aparatelor electrice, atunci cand este obligatoriu sa faceti acest lucru.

“Undele cosmice” sunt unde (radiatii) sosite din spatiu, incarcate cu electricitate pozitiva si se deplaseaza cu viteza de 300.000 km/s.

Pentru a realiza un echilibru, pamantul emana propriile sale unde ce poarta denumirea de **unde telurice**.Ele patrund in corpul noastru prin picioare si sunt incarcate cu electricitate negativa. Atunci cand echilibrul energetic al acestor forte este realizat, noi oamenii si animale suntem intr-o forma fizica si psihica deosebita. S-a demonstrat stiintific ca aceste unde telurice pot fi perturbate de existenta unor cursuri de apa subterana, a unor cavitati, falii geologice, surpari, filoane metalice sau radioactive. Undele telurice formeaza in jurul nostru o adevarata retea (plasa), ce poarta denumirea de “retea Hartman”, dupa numele savantului german care a descoperit-o si care este mai mult sau mai putin nociva organismului uman. Am spus mai mult sau mai putin, pentru ca aceste trasee energetice se intersecteaza, alcatuind asa numitele “noduri Hartman”, care sunt foarte periculoase si “ochiuri Hartman” care sunt mai putin periculoase.

Din experienta mea, am dedus ca 95% din pacientii care s-au imbolnavit grav, aveau patul sau scaunul de la biroul de lucru, pe un "nod Hartman". Rezultate slabe la invatatura, le obtin elevii care au banca amplasata pe un astfel de nod. Daca doriti sa aflati aceste noduri periculoase in locuinta voastra si nu aveti cunostinte radiestezistice, sau nu puteti apela la un specialist, nu aveti decat sa urmariti locurile pe care pisica le alege pentru a se odihni; ea are o mare inclinatie pentru aceste puncte patogene. Asa cum pisica isi alege pentru odihna si somn un asemenea loc, tot asa la exterior furnicile isi instaleaza furnicarul. Pisica este si un bun "colector" de unde nocive produse de televizor, iar daca aveti in casa o asemenea felina, sa o obisnuiti sa stea pe televizor cand acesta functioneaza, sau intre televizor si corpul vostru. Daca nu aveti pisica, pentru a reduce din radiatiile daunatoare emise de televizor, puteti amplasa la cel putin un metru de tubul catodic un cactus, iar pentru a afla "ochiul hartman" urmariti unde se odihneste cainele, pentru ca el niciodata nu alege "nodul Hartman" (asa cum face pisica). Afectiuni de genul: dureri de cap, depresii nervoase, leucemii, insomnii, scaderea potentei sexuale, cancer, tulburari de vedere, astm, boli de piele etc. au fost depistate la persoanele care aveau locuinta sau care isi desfasurau activitatea in apropierea retelelor de **inalta tensiune**, pentru ca zona adiacenta acestor linii este in permanenta bombardata cu un camp electric a carui intensitate poate atinge multi kw/m.p. Astfel, efectele nocive ale unei linii electrice a carei tensiune ajunge la 50.000 de volti, se difuzeaza pe o raza de 50-70 de metri, iar cand reteaua atinge 380.000 de volti, pe o raza de 200-250 de metri. Imaginati-va riscul la care se expun cei care au locuinte in perimetrul unor astfel de retele electrice. De renuntat nu puteti renunta la aceste locuinte, dar un minim de masuri de protectie puteti lua daca tineti cat de cat la sanatatea voastra si a copiilor vostrii:

1. toate obiectele metalice si electrice vor fi legate la pamant;
2. plantarea unei perdele de cel putin trei randuri de pini sau brazi, situate intre casa si reteaua electrica;
3. peretii si acoperisul casei sa fie acoperiti cu un spalier (scara facuta din bare paralele de lemn pe care se sprijina plantele agatatoare) sau grilaj metalic legat la pamant, la toate colturile casei;
4. pe aceste grilaje se va planta vegetatie agatatoare -cele mai indicate sunt vita de vie sau iedera - iar pamantul de la radacina acestor plante sa fie mereu udat (stropit).

Tot periculos pentru sanatate dar fara sa va dati seama este si electicitatea statica generata de **fibrele si materialele sintetice** din care va este confectionata vestimentatia, mocheta, mobila din casa, mai ales daca nu agreati lana, bumbacul, matasea, celofibra, lemnul etc.

Deosebit de benefic pentru organismul vostru este adoptarea unei alimentatii sanatoase si a miscarilor in aer liber. Nu preferati solutia comoda de a petrece cat mai mult timp in fata televiozorului sau in locuri suprapoluate (discoteca, restaurant, bar) pentru ca nici nu stiti ce pierdeti. Indiferent ce comportament adoptati, cel putin din ratiuni umanitare, umeziti-va locuinta din cand in cand fie cu ajutorul unui pulverizator, fie cu un vas cu apa tinut pe calorifer sau pe soba. chiar daca procedati asa, asta nu inseamna ca nu trebuie sa mai aerisiti locuinta (camera), pentru ca altfel nu veti lasa ionii negativi sa va ajute in mentinerea sanatatii. O incapere neaerisita favorizeaza pentru ocupantul ei aparitia tulburarilor la nivelul cailor respiratorii - sinusuri, amigdale, plamani - si al cutiei craniene - creierul nu se oxigeneaza corespunzator-, iar daca nu renuntati la tot ce este sintetic - imbracaminte, mocheta, asternut - veti scurta mult timpul de aparitie a bolilor. Faceti zilnic dus, bai de picioare, purtati haine de bumbac, in, canepa, matase, lana, incaltaminte din piele si corpul vostru va va oferi satisfactie.

Daca ati inteles si ati eliminat tot ceea ce am spus pana acum si sunteti multumiti de ziua care s-a incheiat, atunci va puteti odihni, sau altfel spus, treceti la somn.

Somnul va va fortifica fortele pentru a incepe o noua zi, va va incarca fiecare celula a organismului cu energia cosmica, va creeaza buna dispozitie pentru a va indeplini planul pentru ziua urmatoare. El nu a fost si nu va fi vreodata timp pierdut, el nu a fost si nu va fi vreodata inlocuit prin nimic, nici medicament si nici vreo alta metoda. Numai un **somn adanc, linistit**, va va reface repede si sigur fortele de care aveti nevoie si aceasta nu se poate realiza decat avand un sistem nervos bine echilibrat, care la randul lui asa cum ati dedus din paginile de mai sus, il veti

asigura numai cu un regim de hrana si de viata sanatos, corect. Nu este mare filozofie sa deduceti ca obiceiul de a va culca si trezi la aceeasi ora, asigura organismului acel **reflex de relaxare**, acel balsam, indispensabil unui somn linistit.

Ati auzit, ati citit ca cel mai bine este ca un adult sa doarma opt ore, iar un copil pana la zece ore. Sa stiti ca eu nu consider aceasta o regula, fiecare organism, functie de gradul de solicitare zilnica, de uzura sa, de starea sa de sanatate, are nevoie de un anumit timp pentru a se reface; unii au nevoie numai de sase-sapte ore de somn (sau chiar mai putin), altii de un timp mai mare. Nu ma intereseaza cat dormiti, dar va rog, **alegeti ca ora de culcare 22.30 (maxim)** pentru ca un organism uman se incarca cel mai bine cu energia cosmica intre **22.00 si 05.00**.

Somnul in aer liber, sau cu fereastra deschisa, este mult mai sanatos decat intr-o camera cu aer statut. Daca nu procedati asa, sa nu aveti pretentia sa fiti sanatosi, sa nu va imbolnaviti niciodata, pentru ca si un asemenea gest necugetat (nu pot ca imi este frig, nu pot ca sunt sensibil, nu pot pentru ca racesc) va va costa. Ca sa aveti un somn linistit, mai aveti nevoie de ceva: puneti-va ordine in ganduri. Inainte de a adormi, cat stati in pat, faceti un bilant al activitatilor din ziua care se incheie si puneti in balanta ce a fost bun si ce a fost mai putin bun. Luati aminte ca ce a fost rau sau unde ati gresit, sa nu se mai repete. Acum va faceti un calcul al activitatilor de a doua zi, moment in care stabiliti si ordinea urgentelor. Din noianul de probleme pe care la aveti de rezolvat fie ca sunt probleme de serviciu - fie de familie -, alegeti-le pe primele doua in ordinea prioritatii, dar a doua zi numai spre acestea sa va orientati efortul. Daca intervine o a treia inseamna ca nu ati stiut sa va stabiliti urgentele (ca sa nu spun ca ati fost incapabili), iar daca in afara de cele doua stabilite, va apucati si de a treia, sau a patra, nici una din ele nu va va iesi cum trebuie.

Deci dragii mei, **deconectati-va inainte de a adormi, multumiti Cerului pentru ce v-a dat si rugati-L Sa va mai ofere un maine**, nu un poimaine, fiti multumiti si numai cu un maine.

Proverbul german spune “cand te duci la culcare **nu uita sa-ti lasi grijile in pantofi**”. Nu vi se pare logic? Atunci cand intrati in casa va stergeti picioarele, procedati asa si cand va culcati, lasati la o parte toate grijile, necazurile, supararile, neplacerile, preocuparile ce va apasa zi de zi.

Mesele copioase si felurile de mancare grele luate seara cu mai putin de 3 ore inainte de culcare, nu va asigura deloc un somn odihnitor. Digestia se face greoi, inima va face un efort mai mare, iar dimineata va treziti mai obositi decat v-ati culcat. Este bine?

Proverbul romanesc spune “cum iti asterni asa vei dormi” si este cat se poate de adevarat, pentru ca nu conteaza cum este facut patul sau cum este asezata lenjeria, ci si cum este orientat **patul**. Ideal ar fi ca patul sa fie orientat nord-sud, adica **sa dormiti cu capul spre nord**, ca sa puteti primi in mod corespunzator energia cosmica. Stiu ca in apartamentele existente la ora actuala, ca si in casele ce se construiesc acum (pentru ca nu se cunoaste regula), este foarte dificil de a-ti amplasa patul exact pe aceasta directie, de aceea se pot admite tolerante pana la limita nord-est sau nord-vest. Sunt pareri de genul “cum sa fie patul, moale sau tare?”. Este dificil de precizat, mai ales ca trebuie avut in vedere varsta, starea de sanatate, preferinta. Indiferent care ar fi preferinta, **patul trebuie sa fie comod**, sa nu jeneze in nici un fel si **sa simtiti o placere deosebita cand va asezati pe el**. Eu recomand **patul tare**, care va mentine coloana vertebrala intr-o pozitie corecta permanenta, si veti evita astfel scolioza, discopatia, cifoza, spondiloza. De dormit, puteti dormi **pe partea dreapta, pe spate sau pe burta** (aceasta ultima pozitie este interzisa persoanelor de sex feminin, pentru a-si pastra sanii frumosi). Sub nici o forma, nu va recomand ca un om sanatos, sa doarma in acelasi pat cu unul bolnav, sau un adult cu un copil, sau un batran cu un adolescent sau copil, pentru ca fluidul vital va fi absorbit de cel sarac in acest fluid (bolnavul, adultul, batranul). De aceea nu acceptati sa dormiti in pat cu copii vostrii, sau nu-i lasati pe bunici sa doarma cu nepotii lor, pentru ca veti vitregi copiii si nepotii de fluidul vital, atat de necesar dezvoltarii si cresterii lor. Pentru a avea un somn odihnitor, placut si reconfortant este bine sa tineti cont de urmatoarele:

- nu se mai mananca nimic cu cel putin 3 ore inainte de a va culca (nici nu se bea cafea, alcool, ceai negru sau verde);
- se va merge descult prin camera (pe parchet, dusumea, covor, gresie) cel putin 14 minute, dupa care se face o **baie calda la picioare**;
- **se va aerisi bine camera** si veti mentine temperatura camerei la **21 grade Celsius**;

- se poate bea un pahar cu apa la care se adauga o lingurita de otet de mere si doua lingurite de miere de albine;
- perna sa nu fie nici mica, nici mare, nici moale, nici tare, (cel mai bine este **fara perna**);
- patul sa fie ridicat de la picioare (partea unde va stau picioarele) cu sapte centimetri;
- **deconectati de la retea toate suresele de energie electromagnetica** (din camera).

Un pat necorespunzator, atat ca pozitie, cat si din punct de vedere al constructie, poate sa produca disfunctii si la nivelul rinichilor si al nervilor.

Daca o parte din reziduurile organismului sunt eliminate prin piele, prin plamani si prin intestin (hidrocarburi, apa, saruri), alta parte sunt eliminate prin **rinichi** (reziduuri proteice, azotati, urati).

Rinichii sunt aceia care va filtreaza sangele si-l trimite la ficat pentru a-l curata de elementele chimice. Depunerea si persistenta acestor reziduuri azotoase in sange duc la o puternica otravire a organismului, motiv pentru care, rolul rinichilor este deosebit de important. Daca nu veti avea grija de ei, datorita supraincarcarilor de lunga durata si a leziunilor capatate, se vor epuiza, vor ceda si va vor raspunde cu diferite stari maladive. Starea aceasta survine in cazul abuzului de medicamente, de carne si grasimi, de sucuri sintetice, de alcool, sare, condimente iuti, un pat prea moale cu o saltea necorespunzatoare (cea mai buna este aceea umpluta cu flori de fan, paie de grau, paie de ovaz, iarba de mare), precum si atunci cand exista o functiune deficitara la nivelul pielii, plamanilor si cailor respiratorii, cauzata de o activitate sedentara si in incaperi inchise, neaerisite (inclusiv somnul in incaperi neaerisite).

Deci pentru mentinerea sanatoasa a acestui aparat excretor, un rol hotarator il au: felul de alimentatie, felul de viata, felul de munca si de odihna, care toate la un loc trebuie sa fie cat mai naturale. In 24 de ore rinichii unui om sanatos elimina aproximativ 1,2-1,5 litri de urina, care este de un galben palid, transparenta, fara corpuri vizibile si cu reactie slab acida. Daca asa stau lucrurile, atunci logica va obliga sa aduceti in organism o cantitate de lichide cel putin egala cu cantitatea de urina eliminata, altfel rinichii vor lucra in “gol” si se vor uza prematur. Aducand in organism doi la trei litri de lichide (ceaiuri, sucuri naturale, supe, lapte batut, apa) va protejati rinichii, ii feriti de infectii, va asigurati un sange corespunzator, evitati formarea calculilor si veti avea o sanatate buna.

Am intalnit oameni care daca beau pe zi 1-2 cana, doar de apa in rest nu aduc nici un fel de lichide in organism. Nu trebuie sa beti lichide pentru ca va este sete, trebuie sa beti, constientizand ca sanatatea voastra depinde si de starea normala de functionare a rinichilor.

O cauza deosebit de frecventa a bolilor renale este in aproape 95% din cazuri, o infectie a amigdalelor, a danturii sau a foselor nazale, infectie care trebuie indepartata cat mai repede cu putinta. Un rinichi sanatos inseamna o urina buna, curata, care pe langa o parte din reziduuri contine si foarte multe vitamine, saruri, enzime, care, recirculate, sporesc vitalitatea organismului si-l apara de boli.

Pielea traieste, respira, si reactioneaza la toate excitatiile din interior sau din exterior si pe buna dreptate se spune despre ea ca este al treilea rinichi sau al treilea plaman. Din tot ce se cunoaste pana acum, un mare numar de boli de piele apar ca urmare a unor fenomene maladive interne, cum ar fi: constipatia cronica, tulburari de metabolism si hormonale, infectii dentare, ale amigdalelor, ale nasului, ale organelor genitale, disfunctii hepatice, dereglari ale sistemului nervos, dar si ca urmare a unor factori externi, cum ar fi: actiunea nociva a razelor solare, iradiatii, tatuaje, arsuri, rani, injectii, vaccinuri etc. dar, indiscutabil, cauza cauzelor ramane modul de alimentatie al individului, conditie de baza pentru bolnavii de piele, de a-si asigura o epiderma asa cum le-a lasat-o Mama Natura.

Aceasta alimentatie trebuie sa fie simpla (fara carne, lactate, grasimi), cumpatata (fara mese copioase si fara a se ajunge la satietate), valoroasa (legume, fructe, cereale), saraca in sare si fara alcool si tutun. Am vazut mai sus, ca aceste boli de piele sunt manifestari ale unor reactii interne dar si externe, pe care la un loc le putem trece intr-o categorie obiectiva, tin de individ, de greselile si abaterile sale, iar altele apartin obiectivului, care nu tin de individ, ci de zestrea genetica, de stramosii sai. Nu exista om care sa nu faca greseli intr-o existenta materiala, de aceea nu va blamati

parintii sau stramosii vostrii pentru "darul”ce vi l-au facut, este posibil ca si voi - datorita greselilor voastre - sa lasati “o anume mostenire” copiilor sau nepotilor vostri. Nu va revoltati, nu realizati nimic, acum nu stiti ce povara veti lasa copiilor vostri, la fel va vor judeca si ei, cum judecati si voi pe altii. Daca sunteti constienti de acest adevar, nu va ramane decat sa va puneti ordine in gandire, alimentatie si viata si va veti bucura mai tarziu de hotararea luata, chiar daca aceasta va fi dupa ani si ani de zile de osteneala si perseverenta.

Dane, pe scurt, cam asta ar fi raspunsul la intrebarea ta.

-Da, nu spun ca nu a fost bine sau la obiect, chiar daca la unele cauze ai dat si unele solutii.

-Si ce-i cu asta?

-A, nu este nimic, dar am o alta intrebare care se refera la aceste reguli.

-Ma rog, dar un lucru sa tineti minte cu totii, ca orice boala trebuie privita ca o consecinta a intoxicarii, intoxicare care are drept cauza o alimentatie abundenta si haotica, consum redus de lichide, stresul de lunga durata, lipsa miscarii, gandire negativa, absenta vitaminelor, enzimelor si oligoelementelor din alimentatie.

7 De ce este valoaroasa o alimentatie naturista?

-Dragul meu, dragii mei, acest tip de alimentatie este adecvata speciei umane, fapt confirmat si de constitutia sa anatomica. Incisivii si molarii omului, enzimele din saliva, volumul ficatului, lungimea mare a intestinelor, indica asemanarea anatomica si fiziologica a omului cu animalele care se hranesc numai cu vegetale. Stramosii nostri s-au hranit numai cu plante, nu au fost dotati cu dentitie pentru a sfasia carnea, asa cum o au animalele carnivore. Numai o hrana compusa din cereale, legume si fructe, poate furniza proteinele necesare organismului.

Pacatosilor, luati aminte la ce ne-a spus Iisus: ”Priviti graul care se coace, este taiat si strivit in moara, copt si facut paine! Din aceasta paine este facut trupul Meu pe care il vedeti. Si priviti strugurii care se coc pe vita, sunt culesi si striviti in presa si dau fructul vitei! Din acest fruct al vitei si din apa este facut sangele Meu. Caci Eu ma infrupt doar din fructele copacilor si din semintele ierburilor, iar acestea sunt transformate de catre spirit in carnea si sangele Meu. Doar din acestea si din cele asemenea lor trebuie sa se infrupte cei care cred in Mine, precum si discipolii Mei, pentru ca din acestea, in Spirit, vin viata, sanatatea si tamaduirea omului”.

Ce vreti mai clar si convingator decat atat? Unde vedeti scris cuvantul “carne”? V-as ruga de cate ori sunteti in impas (de orice natura), cititi ultima fraza si daca nici atunci nu-i intelegeti rostul, sensul, sunteti demni de cea mai nevinovata compatimire. Este chiar indicat sa renuntati la carne, mai ales acum cand pe piata au inceput sa apara tot felul de produse alimentare false. La ora actuala se cheltuie sume fabuloase pentru publicitatea comerciala a unor produse alimetare, farmaceutice si de vestimentatie, toate extrem de daunatoare, inoculandu-se ideea ca sunt o necesitate pentru oamenii civilizati. Astfel, fabricantii lacomi, hraparetи si avari, prin reclamele lor zgomotoase si obsedante, au reusit sa indrepte gustul populatiei catre produsele puse in vanzare, rotunjindu-si fara puterea de a va imagina, conturile din bancile lor.

Sucurile sintetice de tip “Cola", supele superconcentrate, diversitatea tipurilor de margarina, o gama larga de semifabricate concentrate, toate aceste produse false, nenaturale, distrug atat corpul fizic, cat si pe cel energetic al omului. Luati de exemplu painea alba, pe care o credeti ca este superioara celei negre. Este o eroare, faina alba, prin cernere, ramane complet lipsita de enzime si vitaminele din complexul B (tarata si faina integrala contin aceste elemente),care, consumata cu perseverenta, provoaca stari de slabiciune, anemie, tulburari digestive, constipatie (mai ales daca este si proaspata, pufoasa, calda, pentru ca acea coca nedospita si necoapta sa lipeste de intestin, intra in putrefactie si devine un veritabil dop).

Daca la aceste falsuri de sinteza adaugati si riscul administrarii de ingrasaminte chimice, pentru obtinerea de productii mari de cereale, legume si fructe, precum si calitatea aerului pe care il respirati,obiectiv analizand, realizati ca riscul imbolnavirii voastre creste considerabil.

Dr Delaveau a spus: “ in multe cazuri chimia este incapabila sa furnizze produse de sinteza ale caror efecte sa fie comparabile, din punct de vedere al eficacitatii, cu cele ale plantelor”.

Alimentatia cu cruditati este cea mai simpla si ieftina metoda de profilaxie si vindecare. Multi oameni, nu accepta sa treaca la o alimentatie naturista, pentru ca li se pare mai comod sa apeleze la un antibiotic, la un medicament oarecare si care sa rezolve problema intr-un timp scurt. Trebuie sa stiti ca, in regimul cu “hrana vie”, sunt necesare uneori cateva zile pentru ca organismul sa se obisnuiasca cu alta alimentatie, perioada cand pot apare greata, migrene, vome, febre, gaze, crampe, manifestari care difera de la organism la organism. Enzimele de care organismul uman are nevoie si care constituie scanteia vietii lui se gasesc numai in hrana (vie) cruda, ele nu pot fi fabricate, contrafacute niciodata, de nici o industrie chimica. Cine credeti ca are vreun interes ca bolnavii sa fie vindecati fara medicamente, cine sa popularizeze ca prin alimentatie se poate recapata sanatatea, adica pe gratis, cine si cum sa faca cunoscut acest aspect? Marea industrie chimica de medicamente? Niciodata, pentru ca ar da faliment. Medicii? Niciodata, pentru ca ar pierde obiectul muncii.

Daca vreti sa adoptati o alimentatie naturista, trebuie sa retineti ca savarsiti un sacrilegiu Naturii si Creatorului ei daca distrugeti enzimele alimentare prin fierbere, pasteurizare sau alte metode din arsenalul industriei alimentare. Tot ce este fiert, fript sau prajit este toxic, pentru ca rezulta o mare cantitate de acizi si deseuri, care ajung in sange, se depun in diferite parti ale corpului, si provoaca boala. Alimentatia defectuoasa, saraca in enzime, genereaza boli de tipul artrita, reumatism, arterioscleroza, hipertensiune arteriala, boli de inima, boli de piele, calculi renali si biliari, constipatie, hemoroizi, osteoporoza, cancer etc.

Sunteti ceea ce mancati ! Adica puteti fi buni sau rai, sanatosi sau bolnavi, cu memorie buna sau lenesa, cu privire limpede sau tulbure, cu sau fara cearcane, drepti sau cocosati, vioi sau tristi, zambitori sau incruntati, infatisare placuta sau buhaita, inteligenta ascutita sau mediocra etc. Treziti-va! Invatati sa pretuiti viata si sa traiti frumos! Diminata deschideti ochii cu lumina intiparita pe chip, zambiti si va bucurati de viata, de soare, de ziua care incepe, de tot ce va inconjoara. Renuntati la suparare, la tristete, la toate rautatile, la razbunari, pentru ca numai asa va veti vindeca singuri, fara medicamente, operatii, spitale, sanatorii etc.

Afectiunile grave, cum ar fi cancerul, SIDA, scleroza in placi, poliartrita, astmul bronsic si cardiac, psoriazisul, artroza, spondilita anchilozanta etc. pot fi ameliorate, stopate sau vindecate (functie de stadiul in care se gasesc), daca bolnavul se intoarce cu fata la Natura, constient fiind ca va trebui sa urmeze o conduita total diferita de cea prin care si-a adus boala in organism.

Aici avem de-a face cu **trei categorii de bolnavi**:

-unii care nu adopta o astfel de conduita pentru ca nu cred in forta ei curativa, nu cunosc mare lucru despre ea, iar sindromul “carnii” si al “medicamentelor” este adanc implantat in fiinta lor.

-a doua categorie, sunt cei care incep fie de buna voie, fie de “gura” celor din jur, dar se sperie pe parcurs de manifestari ale organismului ca:amplificarea durerilor, aparitia lor acolo un au existat, hemoragii, febra ridicata, diaree, delir, eruptii cutanate, vome, pierderi de echilibru, pierderea memoriei, absenta ciclului menstrual, spasme nervoase, sufocari, tahicardii, tulburari de vorbire etc, manifestari care ar trebui sa-i bucure (sa chiuie) pentru ca au inceput eliminarile de toxine, si intrerup tratamentul.

-a treia categorie, sunt cei care trec prin experienta celor din grupa a doua, dar nu renunta, merg mai departe, se ajuta singuri, stiind ca si Cerul ii va ajuta. Si bine fac, pentru ca sunt invingatori.

V-am mai spus, in aceasta lume plina de rautate, invidie, boala, cruzime, rezista cine VREA si cine TREBUIE. Cruditatile cele mai bogate in enzime sunt: graul incoltit, legumele, fructele, sucurile de zarzavat, zarzavatul fraged, galbenusul de ou crud, semintele.

SANATATE= ORDINE

BOALA= DEZORDINE

Nu mai strambati din nas si nu mai faceti o grimasa hidoasa, cand auziti de alimentatia naturista, pentru ca sanatatea tine de propria voastra competenta, nu de un oarecare medic, cu rol de a repara dereglarile ivite.

Alimentatia naturista este mai de lunga durata, dar este cea mai sigura.

8 Ne poti descrie pe larg cum se tine corect un post total si ce rezultate se obtin?

-Postul este cel mai vechi si eficace tratament. Acolo unde postul nu vindeca, nimic nu vindeca. Priviti la animale, atunci cand se imbolnavesc ele nu mananca, sau apeleaza numai la ierburi. Postul curata, indeparteaza boala (indiferent de ce natura este ea) si aduce sanatatea in organism. Cand postiti intreaga forta vitala utilizata pentru a transforma alimentele in energie benefica este acum folosita pentru inlaturarea toxinelor din organism, iar corpul se autovindeca, se autocurata. Hipocrate spunea ”Cu cat il hraniti mai bine pe bolnav, cu atat il daramati mai mult”. Foarte multi oameni se sperie cand aud de post, se sperie numai daca au omis o masa, si nu concep sa stea nemancati zile la rand. Nu stiti, nu puteti realiza, nu puteti admite, cate rezerve are organismul vostru si ca poate sa intretina viata fara hrana; voi sunteti obisnuiti sa va umpleti ”matul” si daca este posibil sa va dea cineva un elixir care sa va vindece repede. Cata ignoranta, cat infantilism, cata lipsa de maturitate in gandire! Organismul poate rezista fara hrana pana la 100 de zile, cei mai multi oameni s-au vindecat cu posturi mai scurte de 40 de zile, atunci de unde teama aceasta patologica de post? Ati vazut ca orice hrana ati adopta, lasa in organism reziduuri, care trebuie sa fie eliminate si cel mai recomandat este un repaus alimentar complet, adica un post total, cand veti trai numai cu apa, fara sa mancati nimic. Durata lui variaza functie de structura energetica a individului si de tipul afectiunii si poate fi de 1, 3, 7, 14, 21, 28, 35, 49, 63,77,84, 91, 98, 105 zile, timp in care va purifica organismul si ceea e este mai important, va apropie mai mult de Dumnezeu. Cu alte cuvinte, postul total va purifica eficient intreaga fiinta. Daca nu veti intelege ca postul va ajuta foarte mult in existenta si ca trebuie sa-l practicati, macar o zi pe saptamana, veti obliga organismul sa-si ia singur masura purificarii (pe care o s-o faca din ce in ce mai des), care sa manifesta prin: febra, gripa (curge nasul, stranut, dureri in gat, dureri oculare), eruptii cutanate (acnee, furunculoza, prurit), tulburari digestive (vome, constipatie, diaree), ameteli, transpiratie abundenta etc.

Postul este metoda cea mai veche pentru a lupta impotriva bolilor si este cea mai buna metoda pentru ca nu are efecte secundare. Este cel mai original si natural procedeu de purificare a organismului. De-a lungul timpului, postul total a fost acela care a evitat de cele mai multe ori interventia chirurgicala.

De ce medicina alopata este impotriva sau nu recomanda postul? Nu stiu sigur care-i este rationamentul, dar dupa mine, doua ar fi motivele: ignoranta - nu s-a studiat si nici nu se vrea sa se afle rolul si efectul postului in caz de boala - si ratiuni materiale. In perioada de post fiecare organism reactioneaza in felul sau. Pot apare: dureri acolo unde nu au existat pana atunci, se pot amplifica durerile acolo unde au fost, senzatii de voma, vome, ameteli, eruptii cutanate, transpiratii abundente, tulburari de vedere, tulburari de echilibru, dureri musculare, sangerari ale gingiilor, mobilitate dentara (se pot pierde de la unul la cativa dinti - numai dintii bolnavi, pot cadea plombele, se pot misca lucrarile dentare), miros greu al gurii (halena). Toate aceste manifestari sunt normale, trebuie sa va bucurati daca se intampla asa, chiuiti daca puteti, este semnalul pe care vi-l da organismul ca a inceput lupta (eliminarea toxinelor), ca stie sa lupte si trebuie lasat sa-si desavarseasca el lucrarea, sa nu-l maltratati cu antibiotice sau alte elemente de sinteza.

Organismul are resurse pe care voi nu le banuiti, pentru ca niciodata nu i-ati dat o asemenea tema de lucru. Starea de slabiciune nu se datoreaza nemancarii, ci pentru ca substantele daunatoare din organism se descompun, trec in sange si sunt eliminate, ca atare nu trebuie ajuns la prag de

panica. La fel si scaderea ponderala este direct proportionala cu cantitatea de toxine din organism, cu cat sunt mai multe toxine, cu atat se slabeste mai mult.

Retineti, **in perioada de post organismul nu slabeste sub limita critica**, de aceea nu va ca ingrijorati ca ajungeti la 33 de kg de exemplu. Si in credinta ortodoxa, postul ocupa un loc aparte in mantuirea sufletului omului si inaltarea lui catre Dumnezeu.

"Postul - dupa marturisirea marelui Vasile - este cea mai veche porunca data omului de Dumnezeu. Caci zice acest mare parinte al Bisericii lui Hristos: << Cucereste-te si sfieste-te, omule, de batranetea si vechimea postului, pentru ca de o vechime ca lumea este porunca postului >>. Caci in rai s-a dat aceasta porunca, atunci cand a zis Dumnezeu lui Adam: <<Din toti pomii raiului poti sa mananci, dar din pomul cunostintei binelui si raului sa nu mananci, caci in ziua in care vei manca din el, vei muri negresit>>(Fac, 2,16-17). Prin cuvantul "post" noi intelegem o infranare de la toate mancarurile, de la toate lucrurile lumesti, de la toate dorintele rele, pentru ca crestinul sa-si poata face rugaciunea cu usurinta si sa se impace cu Dumnezeu, sa-si omoare poftele si sa castige harul lui Dumnezeu (Marturisirea Ortodoxa, partea III-a, rasp. la intreb a 7-a). Postirea este o fapta de virtute, cu lucrare de infranare a poftelor trupului si de intarire a vointei, o forma de pocainta, deci un mijloc de mantuire. Postul este si un mijloc de desavarsire, de omorare a voii trupului, un semn vazut al ravnei si al sarguintei noastre spre asemanarea cu Dumnezeu si cu ingerii sai care nu au nevoie de hrana. << Postul este lucrul lui Dumnezeu caci LUI nu-I trebuie hrana>>(Sfantul Simeon Tessaloniceanul, rasp. la intreb. a 14-a, pag 327). Rostul postului este folosul trupului si al sufletului, pentru ca intareste trupul si curateste sufletul, pastreaza sanatatea trupului si da aripi sufletului. Iisus, zice: <<Nu fi nesatios intru toata desertaciunea si nu te apleca la mancari multe. Ca in mancarile cele multe va fi durere, iar nesatiul va veni pana la ingretosare. Pentru nesat multi au pierit, iar cel infranat isi va spori viata>>(37,32-34). Mantuitorul insusi a postit patruzeci de zile si patruzeci de nopti in pustie, inainte de a incepe propavaduirea Evangheliei (Mt.,4,2;Lc.,4); si tot Mantuitorul ne invata cum sa postim (Mt.,6,16-18). El ne spune ca diavolul nu poate fi izgonit decat cu post si rugaciune (Mt., 17,21; Mc.,9,29). Iata ce spune Sfantul Ioan Gura de Aur: " postul potoleste zburdalnicia trupului; infraneaza poftele cele nesatioase, curateste si inaripeaza sufletul, il inalta si-l usureaza>>".

Iata deci ca postul nu este o gaselnita a vreunui pamantean, ci el ne-a fost lasat noua oamenilor de la inceputul inceputurilor. Pacat ca nu-l acceptam si nu-l pretuim asa cum se cuvine.

Cine doreste sa tina un post, omul sanatos – si cine trebuie sa tina un post - omul bolnav -, si nu-l face insotit de clisma, face o mare greseala. Daca nu faceti clisma - singura metoda de a elimina depozitele de toxine din intestin - toxinele trec in sange, il altereaza si imbacsesc organismul, care de cele mai multe ori nu mai poate fi ajutat cu nimic. In timpul postului, pe timpul efectuarii clismelor, toate glandele elibereaza toxinele pe care le dirijeaza spre evacuare din organism. In timpul postului, organismul elimina pe unde poate -urechi, nas, gura, anus, vagin, piele - puroi, toxine, grasimi, tumori. Cel care nu se va speria de aceasta reactie de curatire a organismului, va avea succesul asigurat, iar cel care va intra in panica si va intrerupe acest proces, va crea din organismul sau un depozit de materii nocive si va pierde lupta. **Eliminarea murdariilor din organism, indica semnul vindecarii, aspect care ar trebui sa intareasca foarte mult vointa si perseverenta bolnavului**. Acesta metoda elibereaza sufletul prizonier si trezeste in om credinta in fortele lui si multumirea fata de Creator. In timpul postului, sufletul este cel care renaste si ajuta organismul la eliberarea de toxine. Cine este convins ca poate face un lucru, il va face, oricat de greu ar fi, iar daca dimpotriva, va imaginati ca nu-l veti putea face, fie chiar cel mai usor lucru din lume, va va fi imposibil sa-l faceti. Sa dispara din vocabularul vostru cuvinte ca: greu, cu neputinta, nu pot, este peste puterile mele, eu nu voi reusi, eu nu am avut noroc niciodata. Nu fiti "fatalisti", bucurati-va ca vi se da posibilitatea sa va purificati prin boala, ca veti invata ceva, macar sa va vindecati suferinta prin sine insusi.

Despre cunoasterea de sine - aceasta cheie a ameliorarii individuale- am mai vorbit, atunci cand v-am rugat sa va treceti in revista filmul zilei, sa vedeti ce a fost bun si ce a fost rau si cum vreti sa va faca altii voua. Rama, personaj legendar indian, spunea: "Nu faceti numai bine, fiti

buni!”. Depasiti starea de conflict (interioara sau manifestata) in care foarte adesea va situati si inlocuiti-o cu starea de bunavointa, de toleranta.

Principalele defecte, pe care trebuie sa le recunoasteti in voi insiva si sa le eliminati, pentru ca – nu sunt decat slabiciuni - impiedica evolutia voastra sunt :

-egoismul;
-mania (cauza principala a neintelegerilor, crimelor);
-iritabilitatea;
-orgoliul (care va impiedica sa vedeti si calitatile celorlalti, va impiedica sa stabiliti relatii de colaborare pe principiul egalitatii si este in acelasi timp si o dovada a unui intelect, nu excesiv de evoluat; oamenii cu adevarat inteligenti nu sunt niciodata orgoliosi, dimpotriva sunt modesti);
-dispretul;
-invidia;
-gelozia;
-grosolania si brutalitatea;
-inactivitatea;
-ignoranta;

Conditia primordiala este sa aveti deplina incredere in SINE.

Doctorul Henri Durville, aprecia ca: ”Daca intr-o situatie noi nu avem deloc incredere in ceea ce urmeaza sa facem, aproape ca nici nu mai este util sa incercam. Indiferent care ar fi dorinta pe care o vom formula aceasta va fi sterilizata de lipsa CREDINTEI".

Cu alte cuvinte, daca nu aveti incredere in omul, calea, conduita, produsul s.a.m.d., nu veti obtine NICIODATA ceea ce va doriti. **Mai intai sa credeti, ca apoi sa puteti vedea**, decat sa cereti sa vedeti ca dupa aceea sa credeti.

Iisus Cristos spune: ”Cel care va avea credinta cat un bob de mustar, muta si muntii din loc.”. Fiinta umana are in general mai putina incredere in fortele sale launtrice, pentru ca se separa de acesta sursa cel mai adesea datorita ignorantei si egoismului. Postul are si acest rol, sa eliminati defectele din voi si sa va recapatati increderea in SINE. Este foarte adevarat ca postul este masura cea mai drastica dar si cea mai eficace in orice boala. El stimuleaza intuitia, atat cea referitoare la lumea inconjuratoare, cat si la cea interioara, presimtirea si viziunea. O asemena experienta o au aproape toti bolnavii care in drumul lor spre recapatarea sanatatii, incep cu cura de post.

In timpul postului se consuma multe lichide - pana la 3 litri si mai mult -(eu tin curele de post cu media 5 litri de apa distilata pe zi), se fac doua clisme pe zi (una dimineata si una seara), miscare intre 3-5 km/zi, la pranz se aplica pe abdomen si zona renala cataplasme calde, dimineata se face terapia gurii cu ulei, bai de aer si de soare care stimuleaza secretiile pielii (femeile fac si doua spalaturi vaginale pe zi, una dimineata si una seara) dimineata si seara se poate face un dus caldut (spre rece), iar dupa 7 zile o baie completa. Cantitatea de lichide, pe care trebuie sa o aduceti in organism, are rolul de a curati, spala, aduna toxinele si a le elimina prin rinichi, iar clismele de a curata, spala, aduna toxinele si a le elimina prin anus.

Lichidele pot fi: apa distilata, apa de fantana, de izvor, fiarta si racita (dar de sapte ori sa ajunga la temperatura de fierbere), apa de legume, apa de tarate, sau apa calda cu zeama de lamaie.

Clismele care curata intestinul si implicit curata sangele si tesuturile pot fi facute cu infuzii - prin alternanta - de plante: musetel, rostopasca, galbenele, traista ciobanului sau: cafea, zeama de lamaie, iaurt, argila etc.

Miscarea - plimbare, nu efort fizic - intre 3-5 km pe zi, fara nici o discutie; in baston, in carje, sprijinit de o parte si de cealalta, cu cadru metalic, cu scaunul, oricum nu conteaza, important este sa faceti miscare, altfel lupta voastra va fi fara victorie. Cei care preferati patul, acolo ramaneti - DUMNEZEU SA VA ODIHNEASCA!

Cataplasmele calde pe abdomen (vor viza in mod special ficatul si splina) si pe zona renala, pot fi aplicate cu apa calda si otet (500 ml apa calda+ 50 ml otet din vin sau mere), frunze de varza, bitter suedez, nisip, argila, coada calului, tataneasa, foi de ceapa coapta etc.

Terapia cu ulei, asa cum va fi descrisa la regimul B.G.

Baile de aer sunt extrem de binefacatoare, ele permitand porilor sa respire liber si sa se dezvolte o minunata capacitate de rezistenta. Ele se fac dimineata, in fata ferestrei, in usa balconului sau in curte (daca se poate pastra intimitatea), complet dezbracat(a), cu un timp ce variaza intre 3-5 minute.

Baile de soare sunt o sursa de energie si de forta, cu conditia de a fi practicate intr-un mod intelept. Razele soarelui sunt un tonic minunat daca nu se abuzeaza. Cel mai bun moment de a realiza baia de soare este atunci cand soarele rasare si e de culoare roz. Dar cel mai bine este daca puteti ramane la umbra pe malul unui lac, rau sau al marii si sa lasati sa ajunga la voi razele reflectate de apa. Feriti-va sa faceti aceste bai, atunci cand soarele este acoperit de nori, va expuneti la riscuri mari. Si la acest tip de baie trebuie sa fiti complet dezbracati(e).

Dimineata dupa bai si seara dupa clisma veti face cate un **dus caldut** cu temperatura apei cuprinsa intre 28-21 grade Celsius (temperatura in descrestere) si o durata de un minut.

Spalaturile vaginale se fac cu infuzii - prin alternanta - de plante: musetel, rostopasca, nalba mare, galbenele, cretisoara, traista ciobanului, menta, salvie, coada soricelului sau iaurt (la 2 litri apa se adauga trei linguri de iaurt), zeama de lamaie (2 litri apa+3 linguri de zeama de lamaie), argila etc.

Baia completa se face odata la 7 zile si are o durata de trei minute, cu temperatura apei de 35-28 grade Celsius (temperatura in descrestere). Pot fi folosite plante ca: flori de fan, coada calului, paie de ovaz, paie de grau, tarate de grau, tarate de orez, ace de molid, conuri de brad, cimbru etc.

Dragii mei, curele de curatire a sangelui -posturile- sunt cu atat mai necesare cu cat modul de viata este mai departe de natura. Acestea nu curata numai organismul de zgura si-i dau forte noi, ci actioneaza si in prevenirea altor boli. Precizarea am facut-o pentru acei care cred ca numai cei bolnavi trebuie sa tina aceste cure de curatire, de fapt toti ar trebui, macar o zi pe saptamana, si ar fi enorm pentru organismul vostru.

CURA DE POST ESTE CEL MAI NATURAL MIJLOC DE VINDECARE. Repausul alimentar este unul din mecanismele prin care organismul isi regleaza distributia energetica. Organismul, in timpul postului, se odihneste in mod natural si din aceasta cauza se reface, sufletul renaste si-l ajuta sa se debaraseze de toxine. Apoi trebuie sa stiti ca mizeriile din organism nu se elimina de sus in jos, prin intestine, ci de jos in sus, prin gura si limba; este calea pe care puroiul este dirijat pentru a nu veni in contact direct cu sangele; pe timpul postului bolnavii care incep sa aibe probleme cu cavitatea bucala (limba umflata si crapata, saliva abundenta, usturimi, sangerare gingii), nu trebuie sa intre in panica si sa nu renunte pana cand organismul nu-si definitiveaza lucrarea; in organism se trezesc noi forte vitale, organismul se incarca mai bine din cosmos, fapt care face imposibila existenta in el (sau preluarea) a bacililor si virusilor.

Prima care resimte efectul binefacator al postului este inima. In timpul postului nimic nu se poate intampla cu inima, ea este oarecum bucuroasa pentru sangele din ce in ce mai bun care-i vine, ba atinge si un punct de euforie (cand se produc cateva aritmii), semnaland astfel drumul bun neted, pe care a apucat-o organismul. In fond muschiul cardiac se elibereaza de grasime, devine mai suplu, colaboreaza acum cu un sange oxigenat, bine filtrat de rinichi si mai bine curatat de elementele chimice de ficat, fapt care, pentru aproximativ 49 de ore se produc acele aritmii, ce-l aduc la prag de panica pe om, dupa care totul reintra intr-un normal pe care individul il avea, poate, cu zeci de ani in urma. Daca ati sti cei care aveti probleme cu inima, ca astfel de posturi (unele scurte de cate trei zile) repetate periodic, fac adevarate minuni, nu v-ati mai opune cu inversunare, nu ati mai privi cu superficialitate sau scepticism ideea unei astfel de conduite si ati rezolva peste 35% din toate problemele voastre de sanatate. O influenta majora au cei din jurul vostru (bolnavului), care va inoculeaza ideea ca nu are rost sa va supuneti “unui risc lipsit de intelepciune” si uite asa veti renunta, luand hotararea ca "aceasta “nu-i pentru voi. MARE GRESEALA!

Daca s-a depasit acest moment, urmeaza urmatorul, cand pierdeti in greutate, cand se instaleaza starea de slabiciune, cand privindu-va in oglinda, va asemanati cu un schelet “ambulant”. Acum are loc interventia binevoitorilor (ignoranti, zic eu), care va soptesc “Vezi cat este de greu?”, “Noi te-am prevenit, iar tu nu ne-ai crezut. Acum stii!”, “Nu vezi ca te sinucizi?”, “ Noi am chemat

medicul!”,”Medicul de familie spune ca trebuie sa renunti si sa mananci carne, proteine!”, “I-am spus medicului care te-a operat, ce faci si mi-a spus ca nici nu mai vrea sa te vada." etc.

Asa are loc o a doua greseala. Este bine sa stiti (chiar daca repet) odata pentru totdeauna, ca scaderea ponderala este direct proportionala cu cantitatea de toxine din organism. Cu alte cuvinte, atunci cand se tine post, tot ce se pierde din greutate a fost daunator, netrebuincios, impovarator pentru organism. Organismul, saracul, este atat de destept incat stie mai bine decat stapanul lui cat trebuie sa elimine si cat trebuie sa pastreze. Credeti ca tot ce este gras, supraponderal este sanatos? Va inselati! Eu nu doresc sa fiti NICIODATA intr-o asemenea postura. Eu compatimesc asemenea organisme, si am propria parere despre asemenea oameni, care se ingrasa in asemenea …hal. Prin post se distrug toate celulele slab dezvoaltate din sange si dintr-o mie de celule slabe, se formeaza aproximativ 350 de celule sanatoase si puternice, ceea ce imediat se rasfrange asupra starii generale a organismului. Dorinta de viata, vointa spre viata si gandirea despre viata, unite, sunt atotputernice in crearea vietii. Unirea aceasta se poate infaptui in fiecare dintre voi, chiar si in unul istovit greu de o boala grava, numai daca acesta n-a pierdut in sine treimea creatoare si datatoare de viata a duhului - dorinta, vointa si gandire -.

Dar daca **veti crede foarte mult in Dumnezeu**, ca nu va va parasi in aceasta grea incercare, daca **veti crede foarte mult in organismul vostru** - a fost adus la viata sa se descurce singur, fara interventii din afara - si daca **veti avea mare incredere in calea ce o veti urma**, atunci sigur, **victoria va va fi asigurata**. Ideal ar fi ca postul sa se duca in comun, sot-sotie, sau o familie intreaga sau mai multe rude. Asa, va puteti studia reciproc, veti lua hotarari in comun, fiecare ar avea orgoliul sau si nu s-ar pune problema cedarii, fiecare va vedea la celalalt imbunatatiri vizibile etc. Se va evita astfel rautatile din jur, zeflemeaua celor de “calibru mic”, invidia entitatilor, care fiind sclavii mancarii, nu vor reusi niciodata sa inceapa si ei un asemenea act, cuminte, energic si de perspectiva clara asupra sanatatii.

Nu spuneti nimanui ca veti posti, deoarece persoanele de rand (mai ales cele gurmande) sunt ignorante cu privire la problema postului si acestea nu sunt calificate sa critice programul vostru de post. Postul este o problema personala, va apartine numai voua, nu si rudelor, colegilor si prietenilor.Daca credeti in post nu mai aveti nevoie de nimic.

. Este bine sa tineti cont de urmatoarele trei reguli:

1. Nu va considerati bolnavi, nu apelati la pat decat noaptea la somn. Nu renuntati la nici o ocupatie obisnuita si nu depuneti eforturi fizice mari;
2. Dupa post nu va considerati sanatosi, ci numai insanatositi si nu exagerati si nu irositi fortele voastre noi, pentru ca revenirea trebuie sa fie egala cu postul (sau cel putin egala).
3. Niciodata nu amanati postul pentru ca va amanati sanatatea voastra.

In timpul postului, organismul traieste din rezervele sale, iar resturile acestei arderi a rezervelor ies afara prin gura si mai ales prin limba, care poate sa crape, sa usture sau sa se umfle. Sputa devine densa, cleioasa, amara, uneori sarata cu miros greu, iar deasupra limbii apare un strat alb, galben sau brun. Acestea-s murdariile organismului. Nu va alarmati. Organismul nu “someaza”, el lucreaza cu toata taria, insa in directie inversa celei obisnuite, neprimind din afara, ci aruncand afara. Natura,in genere, nu cunoaste repaus, nici somn, ea lucreaza fara oboseala.

Unii dintre voi, in a 3-a, a 5-a sau a 9-a zi simt accese de slabiciune, ameteala, dureri de cap, punand aceasta pe seama nemancarii si intrerup postul, considerand ca probabil nu este pentru ei. Ei gresesc, pentru ca este tocmai invers, adica postul este ceea ce le trebuie lor. Nu lipsa de alimentare le provoaca dureri de cap si slabiciune, ci faptul ca in organismul lor s-au adunat atatea murdarii si toxine, incat la prima ocazie de a le elimina, care se capata prin post, organismul le separa pe prea multe, ele nu dovedesc sa iasa, se opresc in adancurile sale, otravesc sangele si atunci apar urmarile obisnuite ale otravirii sangelui ca stari de slabiciune, dureri de cap, ameteli, vome etc. Tocmai acestor oameni le trebuie post, iar daca va fi in cure repetate, nu va fi decat spre folosul lor. Astfel de stari apar la oamenii care au foarte multe toxine in ei si la aceia care nu fac in mod (sau deloc) corespunzator clisma. Daca aceaste clisme se neglijeaza sau se fac defectuos, toxinele trec in sange si apar semnele deja cunoscute specifice otravirii sangelui. Totul va dispare, daca se face o clisma bine si adanc. Un post fara clisma nu valoreaza nimic. Daca si atunci cand clismele se fac in mod

corect, apar fenomenele descrise mai sus (ameteli…) aceasta indica o toxicitate majora a intestinelor si prezenta “dopurilor” in profunzimea acestora. Temperatura apei pentru clisma sa fie de 35 sau de 42 grade Celsius. Inainte de a va introduce canula in anus, trebuie evacuat aerul din tub, pentru ca ajungand in intestin provoaca dorinta de a evacua apa afara mai devreme sau iese pe langa canula. Dupa ce apa a intrat in intestin, va intoarceti pe spate si stati culcat sapte minute, apoi pe partea dreapta (stanga) tot sapte minute, dupa care va ridicati si umblati timp de trei minute. Abia dupa aceea puteti merge la WC pentru a elimina apa. Trebuie sa observati ca dupa clisma toata apa sa iasa din intestin, apeland la nevoie la masaje abdominale cu ambele maini, de jos in sus si cu pumnii in jurul ombilicului in sensul acelor de ceasornic. Daca apa de la clisma nu vrea sa intre toata, se scurge pe langa canula sau nu iese toata, nici dupa masaj, obligatoriu veniti cu o a doua clisma la care temperatura apei sa fie 42 grade Celsius, iar apa se retine in intestin cel putin 21 de minute.

In perioada postului nu se admit medicamente. Efectul benefic al postului este incomparabil mai mare decat al medicamentelor, si apoi dezintoxicarea nu se poate realiza daca veniti in continuare cu elemente de sinteza.

Cele mai “grele” zile sunt primele 3-5 cand inca mai persista senzatia de foame, dupa care totul merge perfect.

Din a 14-a zi pana in a 21-a zi este posibil (nu este obligatoriu, dar mie mi se intampla) sa apara o jena in gat,care se simte atat la inghitit cat si la vorbit.

Din a 21-a zi pana in a 28-a zi, este posibil (nu este obligatoriu, dar mie mi se intampla) sa se voaleze vocea.

Cam din a 33-a zi pana in a 35-a zi, se percepe o greutate in a continua postul, pentru ca incepe **cu adevarat** curatirea ficatului, manifestandu-se prin: voma, febra, tulburari de echilibru, dar exceptional de binefacatoare pentru organism.

Un post de 21 de zile este folositor pentru fiecare – si pentru copil si pentru adult, si pentru batran si pentru tanar, si pentru bolnav si pentru sanatos -, in orice timp, pentru ca fiecare are forte suficiente pentru aceasta. Va recomand ca in perioada de post (bine ar fi si in cea de revenire), sa tineti o evidenta stricta despre: inaltime, greutate, dimensiunea toracica, dimensiunea gatului, tensiunea arteriala, temperatura corpului, toate luate zilnic, la aceeasi ora si cu aceeasi vestimentatie.

Am spus mai sus ca eliminarile masive, au loc si prin gura.

Atunci cand limba va este iritata, va puteti ajuta clatind gura cu: urina, 250 ml apa+un numar de picaturi de tinctura de propolis 10% egal cu jumatate din greutatea corpului vostru, 250ml apa+1 lingura zeama de lamaie, 250ml apa +50 ml vin rosu curat, 250 ml apa calda+ 1 lingura miere de albine etc., dar nimic nu aveti voie sa inghititi din ce se elimina prin cavitatea bucala, pentru ca altfel trimiteti otrava stomacului.

In perioada de post, pulsul nu are nici o insemnatate, pentru ca starea generala si somnul sunt cele care ne indica faptul ca suntem pe drumul cel bun.

Urina devine din prima zi mai intunecata, tulbure, iar apoi se inroseste; uneori devine bruna, eliminand drojdie si spuma. In plus as dori ca zilnic sa va prelevati urina de dimineata (primul jet) in cate o sticluta, pe care le veti pastra la rece (camara) si pe un plan orizontal, iar dupa 21de zile sa va uitati la ele, moment in care va veti cruci de ce descoperiti. Eliminarile masive de toxine au loc dimineata, de aceea niciodata in terapia cu urina nu se recomanda primul jet. Alteori apar senzatii de usturime provenite de la firele de nisip sau de la spargerile de calculi, care acum se elimina. Toate acestea sunt normale pentru ca rinichii se curata.

Se poate ca si in ochi sa apara senzatii neplacute, ca lacrimare, inflamatii, genele parca-s arse. Totul este normal, indica faptul ca organismul se curata, iar vederea se va imbunatati.

Atunci cand vocea isi pierde sonoritatea este semn ca si coardele vocale se vor curati.

Au loc eliminari nazale, cojite, lichid puroiat, care ajuta la revigorarea sinusurilor.

Este evident ca in aceasta perioada organismul traieste din rezerva sa de calciu, si de aceea unii dinti incep sa se miste, unele plombe cad, unele lucrari se misca si sub nici un motiv nu recomand acum executarea de lucrari dentare.

Aproape obligatoriu, in aceasta perioada, tumorile, ganglionii isi sporesc volumul, vor stagna o perioada, apoi vor scade si se vor resorbi. Pentru aceasta, ca si pentru durerile ce se vor amplifica, nu trebuie sa luati nici un fel de medicament, ci veti apela numai la: bai racoritoare sau calde cu durata de maxim trei minute, apa de baut fierbinte sau rece, comprese de toate felurile, masaje, exercitii de respiratie etc. Sa nu ramaneti surprinsi ca am spus mai sus, apa de baut fierbinte, da, cel mai bine este ca postul sa se duca cu apa de baut calda sau fierbinte deoarece ajuta foarte mult stomacul si in general organismul.

Pentru orice, dar absolut orice apare la organismul vostru, sa va bucurati, sa fiti multumiti ca puteti lupta cu boala.

Si mai este ceva dragilor! Invatand sa va abtineti de la hrana fizica, grosiera, veti putea sa va abtineti cu foarte mare usurinta de la a mai emite sentimente si ganduri negative. Altfel veti privi lumea, alta va fi relatia voastra cu cei din jur, altfel veti privi acum lucrurile care pana mai ieri vi se pareau intr-o alta lumina, veti invata sa fiti mai buni, sa iertati mai mult, sa tolerati mai mult, sa ajutati mai mult, sa credeti mai mult in voi si in Dumnezeu, si asta va fi rasplata voastra.

Abia acum veti constata ca numai frica si ignoranta v-a impiedicat sa postiti si sa va recuperati astfel intr-un timp relativ scurt si sigur.

Sunt in schimb si oameni care, pe o astfel de perioada, devin nervosi, irascibili, li se pare ca totul merge anapoda, ca cei din jur le doresc raul, dar cel mai mult ii roade invidia pe cei din jur, “ca ei nu sunt obligati sa se chinuie asa”, “ca sunt fericiti pentru ca boala nu i-a ajuns si pe ei”, “ ca aceasta nu-i drept” s.a.m.d. Dintre acestia, o parte, ajung sa gandeasca si sa se comporte frumos, dar cealalta parte……tot negri la suflet raman.

Postul este de fapt piatra care deschide pestera de energie a naturii. El inalta si purifica sufletul, psihicul si fizicul. Ce recompense mai mari va puteti dori in viata? Postul nu este, nu reprezinta inanitie, el este cura de vindecare miraculoasa a naturii.

ATENTIE !

Pe perioda postului, prerevenirii si a unei parti din revenire, **obligatoriu** se va proceda la abstinenta sexuala.

Energia vitala a barbatului este data si asigurata in acelasi timp de sperma, iar cea a femeii de ritmicitatea, durata si cantitatea de sange in perioada ciclului menstrual. De altfel, pierderea spermei (cu exceptia scopului procreativ) duce la vlaguirea, diminuarea vitalitatii, la scaderea potentialului afectiv, mental, spiritual.

Vreu sa ma fac bine inteles. Sunt sotii, si nu putine, care interpreteaza gresit neputinta sau abtinerea sotului de la exercitarea actului sexual. Trebuie sa stiti ca din a doua zi de post total, oricat de viril ar fi un barbat, nu mai poate face nimic; in el exista dorinta, dar nu mai este putinta. Nu-l fortati, nu-l maltratati, nu faceti insinuari. Daca nu poate cu voi nici cu alte femei nu poate, nu apelati la scene de gelozie, va vede Dumnezeu si El stie cum sa va pedepseasca. Aceleasi lucruri si pentru voi “masculilor”, respectati-va sotia in aceasta perioada, fiti alaturi de ea in incercarea de a-si redobandi sanatatea si de a va fi alaturi inca multi ani inainte, protejati-i organismul firav si rugati-va Cerului sa duca la bun sfarsit ce a inceput.

Organismul femeii este atat de inteligent, incat in perioada postului si cateva luni dupa, anuleaza menstrele, motiv pentru care, unele paciente intra in panica in mod gratuit. In fond organismul nu face decat sa-si pastreze energia vitala (care altfel s-ar elimina prin sangele nostru), s-o conserve si sa o dozeze pentru perioda luptei care va urma. Atunci cand organismul se echilibreaza din punct de vedere energetic, abia atunci permite reluarea ciclului menstrual (media 2-7 luni).

Rezultatele care se obtin, in urma unui post sunt incredibile, de neimaginat, dar in acelasi timp respinse cu vehementa de medicina alopata. Eliminarea tumorilor, diminuarea dimensiunilor acestora, retragerea ganglionilor, eliminarea calculilor, eliminarea tulburarilor neuromotorii, reechilibrarea metabolismului, iata numai cateva din afectiunile grave, care pot primi un ajutor consistent de la postul total.

De mii de ani se demonstreaza ca nu este gen de boala care sa nu fie inlaturata sau diminuata de un post total, coroborat cu o dieta corespunzatoare (evident aici totul depinde de stadiul bolii si de caracteristicile energetice ale individului).

Si totusi exista un moment critic in desfasurarea postului si anume revenirea din post sau stingerea postului. Aceasta revenire trebuie sa aiba obligatoriu cel putin durata postului sau chiar mai mare, pentru ca altfel se pot produce perturbari grave in organism sau chiar moartea. Nu putine sunt cazurile, pe care le cunosc, cand pacienti inconstienti, nedisciplinati, au terminat cu viata de la o prajitura, o bucata de ciocolata sau tort, placinta, paine,supa de pasare etc.

Eu am o perioada de prerevenire de 7 zile care face trecerea de la o abstinenta alimentara la un nou mod de alimentatie, si un regim de revenire de 45 zile, care poate fi un B.G. sau un regim intocmit special pentru pacient. Oricum regula este ca postul sa fie stins cu supe ”lungi", sucuri de fructe si de legume, cruditati - legume, fructe - rase, cereale terci (fierte si pasate), ceaiuri.

Postul are insemnatatea lui, dar de cea mai mare importanta este iesirea din post, revenirea. Nu va voi spune cum se simte un om dupa ce a terminat un post, vreau sa experimentati singuri si apoi sa-mi povestiti revelatiile voastre.

Toate lucrarile in domeniu interzic sau evita administrarea postului in caz de cancer sau afectiuni ale sistemului nervos. Valeriu Popa a folosit cu succes si in aceste afectiuni postul, iar eu ii duc mai departe metoda. Multi pacienti se intreaba, dar si foarte multi medici se intreaba ingroziti ce se intampla cu glicemia in perioada de post, avand ca punct de plecare reactia celor care fac greva foamei si care dupa cateva zile ajung in coma diabetica (hipoglicemica).

Diferenta este ca de la pamant la luna, deoarece:

- cel care tine cura de curatire, de dezintoxicare, nu bea decat apa distilata, izvor, fantana (deci fara elemente chimice), face multa miscare, administreaza organismului doua clisme pe zi si are o **gandire pozitiva**;
- cel care face greva foamei fumeaza, bea tot felul de sucuri sintetice si ape minerale, nu face miscare deloc, se gandeste obsedant la avantajele pe care le va obtine (avantaje materiale bineinteles), si la cat de “Zmeu” este el – cunoscut si compatimit de toata lumea – si care este posedat de sentimente cu vibratie joasa – ura, manie, aroganta, ambitie, orgoliu etc.

Cine doreste, din lumea medicala, sa faca un studiu pe masura, sa cerceteze in paralel un grup de grevisti ai foamei si un grup de oameni care tin o cura de dezintoxicare si va ajunge la concluzii care pot rasturna multe teorii.

La finalul acestui raspuns vreau sa retineti ca postul va faciliteaza deschiderea celor 4 cai de eliminare a toxinelor: intestin, rinichi, plamani si piele si reface in mod aproape miraculos structura energetica a organismului sau. Sa nu va asteptati ca toxinele pe care le- ati acumulat in organism de 15-20-30 ani, sa le eliminati in 14-21-28 de zile cat dureaza un post. Gresiti foarte mult, cereti prea mult de la organism si de la metoda, mai ales daca nu sunteti constienti ca *eliminarea aproape totala a toxinelor poate dura luni sau ani de zile*, din moment ce acumularea lor a durat tot atata. Am spus aproape totala (eliminarea toxinelor), pentru ca totul in jurul nostru este contaminat (pesticide, insecticide), iradiat si niciodata nu veti putea sa va debarasati de toate toxinele, chiar daca au inceput sa apara indivizi si publicatii care le fac reclama, ca pot realiza o dezintoxicare a organismului intr-o singura zi?!?!

Dar daca ati simtit binefacerile eliminarii acestora, se cuvine sa nu mai reveniti la vechile obiceiuri: alimentare (carne, alcool, prajeli, bautul apei la masa, lactate, fainoase, sare, zahar, paine, alimente fierte, sucuri sintetice, etc.), de gandire: invidie, gelozie, egoism etc. si de comportament (grosolania, brutalitatea, dispretul, mania).

Nu credeti ca macar o data corpul voastra ar vrea SA STRALUCEASCA?

Cea mai mare descoperire a omului modern este puterea sa de a se reface psihic, fizic si spiritual prin POST TOTAL.

9 Ce urmeaza dupa post si regim BG?

-Hm, ce sa urmeze, decat alte regimuri, evident in exclusivitate naturiste. De aceea, dupa post poate urma un regim BG sau un alt regim, adecvat individului, iar dupa BG si regim adecvat, urmeaza o inlantuire de regimuri alimentare naturiste, care se succed la 45, 63 sau 91 de zile. Regimurile alimentare sunt insotite si de alte proceduri: meloterapie, cromoterapie, hidroterapie, talasoterapie, ceaiuri, masaje etc. Toate aceste proceduri, au rolul de a continua procesul de dezintoxicare al organismului, de a-l revitaminiza, remineraliza, de a-i mari rezistenta, de a-l face pe om mai bun, mai conciliant, mai ingaduitor etc.

Ceaiurile le dozez de asa natura incat sa asigur cantitatea minima de lichide necesare organismului, cam 1,5-2 litri pe zi; plantele sunt separate sau in amestec. Toate ceaiurile se beau in tihna, in timp, de dimineata pana seara, inghititura cu inghititura, nu ca pe o cana cu apa. O cana cu ceai nu poate fi bauta mai repede de o ora exceptie facind ceaiul amar, care se incepe dimineata si se termina seara. Daca nu aveti timp, va puteti prepara tot ceaiul odata, dar pastrarea lui se va face intr-un termos. Acolo unde recomand un ceai din mai multe plante, ele se amesteca in cantitatile specificate (unde nu exista nici o dozare inseamna ca plantele sunt in cantitati egale), se pastreaza in pungi de hartie sau borcan de sticla si din acest amestec se prepara infuzia.

Exercitiile de **gimnastica** se executa cel mai bine de dimineata si au rolul de a scoate organismul din starea de somnolenta si a-i aduce buna dispozitie.

Aceste exercitii le veti combina cel mai bine cu baile de aer, de soare, cu exercitii de respiratie profunda si masajul. Urmeaza apoi dusul scurt (un minut) si frictionarea energica cu un prosop aspru. Femeile care n-au renuntat nici un moment, nici o zi, la aceste exercitii de cultura fizica, isi mentin sanatatea, liniile armonioase ale corpului, mersul usor, elastic si sunt energice, vioaie si optimiste. Varstnicii care se ocupa cu cultura fizica, arata de obicei mai tineri, au o tinuta mai dreapta, un mers usor, agili in miscari si cu o fata mereu zambitoare. De fapt, cultura fizica nu este un apanaj al tineretii, **niciodata <u>nu</u> este tarziu pentru a incepe astfel de *<u>exercitii fizice</u>***, nu trebuie sa ai o anumita varsta.

Tuturor pacientilor - fie ca vin la cabinet, fie prin corespondenta - le recomand ca in permanenta, fata de tot ceea ce-i inconjoara sa emita numai ganduri pozitive, cu dragoste, cu caldura, cu iubire, cu pace, cu lumina. Sunt sentimente care odata cultivate il ajuta pe om pe doua planuri, cel al recapatarii sanatatii si cel al inaltarii spirituale.

“Sa nu lasi sa treaca o zi fara sa citesti, fara sa razi sau fara sa auzi ceva frumos, ce-ti umple sufletul de miracolul bucuriei.”, spunea scriitorul german Goethe.

Este foarte adevarat, nu te poti bucura de viata, daca nu gandesti frumos, daca nu vrei sau nu stii sa **<u>razi</u>**.

Nici unui individ caruia toata ziua ii tuna si-i fulgera, nu-i poate merge bine. Studiati un paranoic, care toata ziua sta incruntat, incrancenat, cu privirea tulbure si suspicioasa, care are interpretari personale si nu admite nici o imixtiune in gandul sau, chiar daca rade, credeti ca rade cu adevarat? Nu, el si atunci se gandeste ce sens trebuie sa dea acestei “iesiri” sau ce a urmarit cel care l-a facut sa rada, pentru ca acestui individ ii lipseste simtul umorului. Cu totii stiti ca rasul nu este eficient daca nu este pigmentat si cu **simtul umorului**, acesta fiind o componenta a placerii de a trai.

Umorul de bun gust este un umor sanatos si nu jigneste pe nimeni, cu el te poti naste, dar este o aptitudine care se poate si dobandi in decursul vietii si indiferent de caz, el face casa buna numai cu inteligenta, intelepciunea si buna crestere. Invatati sa nu va izolati de oameni, sa nu traiti singuri, cautati compania persoanelor vesele, care rad, care iradiaza putere, calm, optimism, incredere in viata, care va contamienaza cu starea lor. Frecventati spectacolele unde se rade, se canta si se danseaza si veti ramane vesnic tineri.

Din conduita care o primesc pacientii nu lipseste punctul si activitatea care vizeaza marirea **rezistentei organismului**. De fapt, rezistenta organismului (cu atat mai mult a celui care a trecut prin post total) scade atunci cand racim la picioare. De cele mai multe ori talpile sunt mai sensibile

la frig, dar mai rar, pot fi si alte parti ale corpului: mainile, spatele, capul, ceafa. Nu atat frigul este factorul daunator al racirii organismului, cat umezeala, vantul si curentul care intensifica actiunea frigului. Cand pielea este umeda, organismul pierde mai multa caldura decat atunci cand este uscata (de 20-30 de ori mai repede). Pe timp umed se pierde mai multa caldura decat pe ger uscat, iar daca stati in curent cu pielea transpirata, chiar vara fiind, puteti raci grav. Cei care obisnuiesc sa umble desculti, nu racesc nici iarna, chiar daca nu au incaltaminte. Procedurile de hidroterapie - umblatul descult prin iarba umeda, pe pietris umed, bai de picioare, bai de sezut, bai complete etc. - au menirea de a mari rezistenta organismului, de a-l cali, prin obisnuinta lui treptata si sistematica cu apa si factorii atmosferici.

Profesorul Burger, recomanda: ”Daca vrei sa fii rezistent la raceala, trebuie sa racesti in fiecare zi cate putin”.

Si, de regula, ultimul punct, ultima recomandare, este referitoare la **muzica**, cel putin paispreze minute de piese clasice zilnic. Muzica este o mare desfatare a spiritului, ea farmeca, incita, trezeste si insufleteste forte nebanuite ale acestuia. Muzica ii apropie pe oameni, are un limbaj universal, ea se poate trai cu intensitate greu de imaginat, sau de exprimat in cuvinte, ea vindeca sufletul si in acelasi timp si trupul. Ea este tonica si linistitoare, poate modifica pulsul, regleaza respiratia si tensiunea arteriala, creeaza o stare euforica care va face sa uitati de griji, de suparari, de necazuri, de boala. Ea va redeschide pofta de viata, dorinta de a lupta cu boala, va remonteaza optimismul, va apropie de Dumnezeu.

- Totusi, ce alimente se pot consuma dupa post si regimul BG?

- De toate, mai putin: carne, paine, sare, zahar, lapte dulce, condimente iuti, prajeli, afumaturi, alimente fierte (cu exceptia cerealelor), sucuri sintetice, tutun, alcool, cafea, cacao, ciocolata, produse de patiserie si cofetarie etc.

- Petre, de ce toate regimurile tale BG au o durata de 45 de zile, pentru ca 45 nu este multiplu de sapte?

- Dar nu au toate 45 de zile, pentru ca am si regimuri alternative, respectiv BG-A combinat cu unul din BG si au durata intre 42-70 de zile. Iar 45 vine de la 42 (un multiplu de sapte), plus trei, care este trinitatea: Tatal, Fiul si Sfantul Duh.

- Acum am inteles.

10 Petre, care este parerea ta despre rugaciune?

- Prin rugaciune omul isi inalta sufletul la un inalt nivel vibratoriu. Ea este de fapt, comunicarea omului cu Divinitatea, este o relatie intima ce coboara din Cer energii binefacatoare prin care omul poate restabili pacea si armonia atat interioara, cat si pe pamanat. In orice faceti trebuie **sa credeti**, pentru ca acolo unde este credinta, apare viata; acolo unde exista viata, se manifesta armonia si tot ce este armonios este frumos si plin de sanatate. Chiar daca am mai spus, mai repet o data: in aceasta existenta materiala nu exista miracole si nimic nu este intamplator.

Cu atat mai mult rugaciunea care nu trebuie considerata un miracol, dar noi oamenii o putem face sa functioneze ca un miracol, cu conditia ca ea sa nu fie facuta oricum, ca o simpla rostire a cuvintelor, ci gandita profund, intr-o uniune deplina Suflet-Dumnezeu.

Numai simplul fapt ca v-ati facut semnul crucii, nu inseamna ca v-ati si rugat, ca ati fost aproape de Dumnezeu, sau ca ati cinstit biserica Lui. Multi va faceti semnul crucii de parada, de ochii lumii, ca sa dati impresia cat sunteti de credinciosi si de smeriti.

Cunosc o persoana, un individ, la care, semnul crucii pe care-l face atunci cand trece prin fata bisericii nu este compatibil cu atitudinea si comportamentul sau total inadecvat si inuman: bea, fumeaza, injura, minte, este dusmanos si ce este mai grav, loveste pe semenul sau. Aici, la el, functioneaza principiul: "Ca sa ma apar trebuie sa lovesc eu primul". Unde scrie asta? Oare nu el a generat cauza care a declansat efectul? Oare nu el este vinovat (si nimeni altul) ca cineva incearca sa-l loveasca? Sigur ca da, iar ca acest specimen, gasiti cu duiumul pe suprafata Pamantului.

Iisus a spus asa: “Cand te rogi, nu fi precum fatarnicii, caci lor le place sa se roage stand in sinagogi si pe la colturile strazilor, ca sa fie vazuti de oameni”. Odata, cativa discipoli au venit la Iisus si unul l-a intrebat: ”Doamne, invata-ne cum sa ne rugam”. Si Iisus, a zis: “Cand te rogi, intra in camera ta secreta si dupa ce ai inchis usa, roaga-te Tatalui Ceresc care este deasupra si in inauntrul fiintei tale, iar Tatal tau Care vede tot ceea ce este secret iti va raspunde deschis. Dar cand sunteti adunati si va rugati impreuna, nu repetati lucruri fara rost, pentru ca Tatal vostru Ceresc stie ce aveti nevoie inainte sa cereti.

Deci voi asa sa va rugati: <<Tatal nostru Care esti atat deasupra cat si ascuns tainic inauntrul nostru, fie in vesnicie Sfant Numele Tau Plina de intelepciune, Iubire si Dreptate Imparatia Ta, Sa vina cat mai repede catre toti. Faca-Se voia Ta, precum in Cer asa si pe Pamant. Da-ne noua in fiecare zi sa avem parte de painea Ta cea Sfanta. Ajuta-ne ca asa cum Tu ne ierti noua greselile noastre, tot asa si noi sa-i iertam pe cei care gresesc fata de noi. Arata-ne noua bunatatea Ta nesfarsita, pentru ca astfel si noi sa o aratam fata de altii. Nu ne duce pe noi in ispita, ci ne izbaveste pe noi de cel rau si viclean. Caci ale Tale sunt Imparatia, Puterea si Slava: in Veci, Acum si Pururea. Amin.>>”.

“Cauta si vei gasi!” - presupune ca pentru a gasi ceea ce cauti, tu omule, adica Adevarul, trebuie sa cauti in “Camera ta secreta”, care este interiorul tau, cel mai adanc. ”Dupa ce ai inchis usa”, adica ai liniste la interior, nu te mai tulbura nimeni, vei gasi ceea ce cauti, adica pe tine. Nu trebuie sa cauti in alta parte sau alte meleaguri, de tot ce ai nevoie gasesti in tine. Ai primit pamanteanule, tot ce ai nevoie, alunga-ti grijile zilnice, aduna-te in tine, lasa-ti gandurile necinstite la usa, in exterior, si-ti vei gasi “Eul” tau spiritual, te vei gasi pe tine, realizare a aceleiasi Creatii.

Numai realizand aceasta stare, aceasta pace interioara, veti sti sa va rugati, iar rugaciunea voastra sa fie primita si binecuvantata. Daca intrati in biserica, numai sa va inchinati si sa sarutati icoanele, iar gandul sa va zboare la gratarul ce va asteapta la padure, la masa copioasa la care ati fost invitat, la drumul pe care-l mai aveti de facut pana la urmatoarea manastire, va osteniti degeaba.

Eu atunci cand intru intr-o biserica sau manastire aprind sapte lumanari si ma rog astfel:

1. Pentru TATAL;
2. Pentru FIUL;
3. Pentru SFANTUL DUH;
4. Pentru sanatatea mea si a celor dragi mie;
5. Pentru sanatatea tuturor oamenilor si a creaturilor lui Dumnezeu;
6. Pentru odihna mortilor din familia mea;
7. Pentru odihna tuturor mortilor.

“Cere si ti se va da!”- considerand ca prima conditie a fost indeplinita si tu omule ti-ai gasit linistea, abia acum ai dreptul sa ceri. Nu sa ceri ceva palpabil: casa, masina, reusita la examen, bani, sot, sanatate, etc., pentru ca oricum nu vei primi asa ceva si nici nu este drept sa primesti din moment ce tu nu ai daruit nimic. Cere sa-ti declanseze aceea forta spirituala, care impreuna cu “Eul” tau spiritual descoperit, vei putea obtine totul, pentru ca totul exista, prin gratia lui Dumnezeu, in tine si in jurul tau. Daca dintotdeauna ti-ai manifestat credinta in relatia directa cu legile divine si ai respectat principiile de viata transmise prin Sfanta Evanghelie, inseamna ca ai daruit si ca atare poti primi. Poti oricand sa obtii binele **in masura in care tu** ai facut bine, poti fi iertat in masura in care si tu ai iertat pe semenul tau.

Dragile mele entitati, a va ruga sincer pentru altii - cei de aici si cei de dincolo -, pentru dusmanii, prietenii, cunostintele si rudele voastre, aceasta rugaciune, se va intoarce cu efecte pozitive asupra voastra. Cereti in rugaciunile voastre putere, tarie de a suporta, de a rezista si de a invinge toate suferintele si probele pe care Dumnezeu vi le pune si care sunt rezultatul comportamentului vostru din aceasta viata ca si din cele anterioare. Atunci cand veti intelege insemnatatea si mesajul acestor obstacole si de a nu mai cadea in ispita in fata tentatiilor, veti putea cere si vi se va da.

Luati aminte la ce ne-a spus Iisus: ”Caci daca veti ierta oamenilor greselile lor, la fel si Tatal Vostru Ceresc vi le va ierta pe ale voastre, dar daca nu veti ierta oamenilor greselile lor, nici Tatal Vostru din Cer nu va va ierta greselile”.

“Nu va ingrijorati prea mult de viata voastra, ce veti manca sau ce veti bea sau, pentru corpul vostru, cu ce va veti imbraca. Oare nu este viata mai mult decat hrana si trupul decat imbracamintea? Caci la ce il va ajuta pe om daca va obtine intreaga lume si isi va pierde viata? Priviti la pasarile aerului, caci ele nici nu seamana, nici nu secera, nici nu aduna jitnite si totusi, Tatal Vostru Ceresc le hraneste. Oare nu sunteti voi mult mai bine ingrijiti decat ele? In plus, de ce va consumati toate gandurile pentru haine? Priviti la crinii campului, cum cresc. Ei nu se ostenesc, nici nu torc. Si totusi va spun voua, nici Solomon, in toata marirea lui, nu s-a imbracat ca unul dintre acestia. Deci nu va ingrijorati prea mult, zicand: << Ce vom manca?>> sau <<Ce vom bea?>> sau <<Cu ce ne vom imbraca>> (caci dupa toate acestea se straduiesc cei necredinciosi). Caci Tatal Vostru Ceresc stie ca aveti nevoie de aceste lucruri. Ci cantati mai intai Imparatia lui Dumnezeu si Dreptatea Lui si toate aceste lucruri vi se vor adauga voua. Nu intampinati dinainte relele zilei de maine, caci ii este de ajuns zilei rautatea ei”.

“Bate si ti se va deschide”- considerand ca primele doua conditii au fost indeplinite si tu omule, cautand ai reusit sa patrunzi in tine insuti si ti-ai gasesti “Eul”, fiinta ta adevarata, cerand ai increderea ferma ca vei primi, pentru ca si tu ai daruit la randul tau, atunci daca bati sigur ti se va deschide deoarece ai actionat mereu pentru binele semenilor tai.

Sugestiv, aceasta se poate exprima prin imaginea unui om, aflat in fata unei porti, usi asteptand ca aceasta sa se deschida singura, fara sa actioneze el in nici un fel. Nu, asa nu. Daca stiti ca sunteti nepatati, ca ati respectat legile divine, ca traiti in armonie cu Natura si ca pretuiti deopotriva toate creaturile lui Dumnezeu, atunci toate caile voastre sunt deschise. Faceti mereu bine si nu explicati celor din jurul vostru decat o singura data despre binele care-l faceti, dupa care lasti-i pe ei sa aleaga. Nu impartasiti sfatul vostru decat acelora care credeti ca vi-l va urma, pentru ca altfel este pierdere de timp si de vorbe. Cei care sunt “alesi”, va vor aprecia gestul, ceilalti va vor calca in picioare si va vor huli.

Iisus a spus :” Nu dati cele sfinte cainilor, nici nu aruncati margaritarele voastre inaintea porcilor, ca nu cumva sa le calce in picioare si, intorcandu-se, sa va sfasie pe voi. Cereti si vi se va da, cautati si veti gasi. Bateti si vi se va deschide. Caci oricine cere primeste, cel care cauta gaseste si celor ce bat li se va deschide. Care dintre voi este acela care daca ii cere copilul sau paine,el ii va da o piatra? Sau daca ii cere un peste, ii va da un sarpe? Atunci daca voi, care sunteti rai, stiti cum sa dati daruri bune copiilor vostri, cu atat mai mult Tatal Vostru Care este in Cer, va da lucruri bune celor care cer de la El. De aceea toate lucrurile bune pe care vreti ca oamenii sa vi le faca voua, faceti-le si voi lor. Iar ceea ce vreti ca oamenii sa nu va faca voua, nu le faceti nici voi lor, caci aceasta este Legea si proorocii.”.

Credinta si rugaciunea in voi trebuie sa fie permanenta. Nu trebuie sa asteptati un pericol sau dificultati interioare sau exterioare, pentru a face din rugaciune o parte integranta si constructiva a propriei voastre vieti. Ceea ce ganditi, simtiti si credeti, aceea este starea spiritului vostru, a corpului vostru si a mediului in care va aflati. Orice boala porneste din minte. Nimic nu se manifesta in corp fara sa aiba deja un prototip mental corespunzator.

“**Toate cate cereti, rugandu-va, sa credeti ca le-ati primit deja si le veti avea**“ (Marcu 11;24).

Nu tratamentul medical este cauza vindecarii, ci doar *credinta ferma*. Pentru a primi ceea ce doriti, trebuie *sa cereti cu credinta si numai in masura in care ati si dat*. Sunt foarte multi oameni care ravnesc bogatie, putere, faima, placeri si sunt foarte putini care nu doresc decat un singur lucru: **sa-L adore pe Dumnezeu**. Eliberarea de a ravni ii face pe acestia sa inlature multe tentatii. Dorinta puternica dupa ceva tulbura mintea, ii face pe oameni josnici si rai, ii face infirmi.

“MAI PRESUS DE CEI CARE NU STIU SUNT CEI CARE AFLA SAU CITESC;

MAI PRESUS DE CEI CARE AFLA SAU CITESC SUNT CEI CARE RETIN SAU MEMOREAZA;

MAI PRESUS DE CEI CARE RETIN SAU MEMOREAZA SUNT CEI CARE INTELEG;

MAI PRESUS DE CEI CARE INTELEG SUNT CEI CARE APLICA;
MAI PRESUS DE CEI CARE APLICA SUNT CEI CARE OBTIN REZULTATE;
MAI PRESUS DE CEI CARE OBTIN REZULTATE SUNT CEI CARE, ATINGAND SUCCESUL,DOBANDESC PUTERI PARANORMALE;
IAR MAI PRESUS DE CEI CARE ATINGAND SUCCESUL DOBANDESC PUTERI PARANORMALE SUNT CEI CARE ATING ABSOLUTUL, DOBANDIND INTELEPCIUNEA PRIN CARE TOTUL DEVINE CU PUTINTA"
TANTRA SARA

"Caci oricui care are ceva profund inradacinat in el i se va mai da si acela va avea mai multa abundenta, insa de la cel care nu are se va lua chiar si ceea ce pare sa aiba"

Iisus.

Cel care si-a format credinta despre Absolut sau Dumnezeu, va primi in continuare tot ce va cere, iar cel care nu crede decat putin sau numai cu forma rationala a fiintei lui, nu i se va da nimic, sau poate sa i se ia si ce a mai avut. Multi dintre voi, gandesc asa: "nu stiu dom'le, pe mine fa-ma sa inteleg si apoi cred", ceea ce denota o gandire ingusta, subdezvoltata, neevoluata. Unii spun asa: "da, eu cred ca exista o putere rationala exterioara, ca se pot intampla astfel de lucruri, dar te rog fa-ma sa cred" si acestia sunt cei cu credinta, care de cate ori vor cere li se va da.

"Eu sunt Invierea si Viata, cel ce Crede in Mine, chiar mort fiind, va trai. Eu sunt Calea, Adevarul si Viata, iar oricine traieste prin mine si Crede in Mine nu va muri niciodata".

Iisus

Cel putin, voi oameni in suferinta, ce mai asteptati, cautati-L acum in ceasul al doisprezecelea pe Dumnezeu, chiar daca nu va poate prelungi viata (pentru ca ati inceput cautarea prea tarziu), dar va poate netezi calea spre…dincolo.

CAUTATI,CERETI SI BATETI - SUFLETUL vostru va fi mantuit!

11 Cum se produce vindecarea? Cine beneficiaza de ea?

-Procesul de vindecare se produce la oamenii care vor si care trebuie sa traiasca, adica numai la aceia care sunt buni, se bucura din plin pentru viata care le-a fost data, isi recunosc greselile din aceasta viata ca fiind numai si numai ale lor si evident cei care sunt credinciosi, care cred in bunul si unicul Dumnezeu. Indiferent in ce categorie v-ati incadra, daca mentalul vostru nu isi regaseste orientarea sa pozitiva si obiectiva, corpul fizic nu poate sa inregistreze semne evidente de imbunatatire a starii de sanatate. Mentalul este cel care coordoneaza toata activitatea si starile corpului fizic. Daca mentalul vostru emana predominant ganduri incarcate de bunatate, iubire, lumina, multumire, pace, atitudinea voastra launtrica intra in rezonanta cu straturile subtile ale energiei cosmice si corpul vostru vital devine o explozie de lumina - iar cel fizic debordeaza de sanatate si vitalitate. Fiecare dintre voi, la viata voastra ati dorit sa aveti un trup frumos, armonios si ati apelat la diferite sporturi sau exercitii de cultura fizica, fara sa va ingrijiti prea mult sau deloc, de mentalul si psihicul vostru. Acum daca sufera corpul fizic, fie la interior, fie la exterior, sigur mentalul vostru se afla in dificultate. Pana nu veti reusi sa va echilibrati mentalul si psihicul, corpul fizic nu se va putea insanatosi, oricate medicamente i-ati administra. *O vindecare in adevaratul sens al cuvantului nu poate fi realizata decat prin suferinta*. Pe aceasta planeta si in stadiul de evolutie in care ne aflam, nu exista alt mijloc de educatie, de ridicare a omului pe scara evolutiei, decat suferinta. De cele mai multe ori, omul deosebeste teoretic, binele de rau si totusi, aluneca si face raul, dar curand (fiti fara grija sau nu va faceti iluzii) soseste suferinta si ii atrage atentia asupra faptei savarsite. Totul, dar absolut totul se plateste, mai curand sau mai tarziu. Dreptatea Tatalui este vesnica si se aplica fara crutare. Sa ramana bine intiparit in mintea voastra: pentru orice veti plati sau veti fi rasplatiti, deci actionati in consecinta. Fiti buni si faceti si altora bine, ca la randul vostru sa primiti si voi binele. Macar in ceasul al doisprezecelea treziti-va, realizati ca trebuie sa fiti altfel, sa ganditi altfel, sa actionati altfel si atunci va veti salva si trupul. Fiti **bucurosi** pentru ziua de astazi, chiar daca problemele de sanatate va indeamna sa procedati altfel, creati o atmostfera placuta in viata de familie, buna intelegere si armonia va pot aduce multe satisfactii. Lasati toate

grijile deoparte, daruiti-va oamenilor, copiilor, rudelor, prietenilor, ajutati-i cu vorba, cu fapta, cu gandul, oferiti-le tot ce puteti, de la un obiect de arta la o floare, de la un sfat la un ajutor material, dar cel mai mult daruiti-le zambetul vostru (nu fals), fata voastra luminoasa, starea voastra molipsitoare de pace si lumina. Viata este o clipa intre doua vesnicii, ea se compune din zile, nu din ani. Fiecare zi este o mica viata si trebuie inceputa cu hotararea ferma de a descoperi toate bucuriile ei, traiti-o ca atare, va rog.

Goethe a spus: "Toata fericirea de a trai este intemeiata pe repetarea regulata a lucrurilor. Alternanta zilei si noptii, succesiunea anotimpurilor, florilor si fructelor, tot ceea ce din epoca in epoca ne incanta si ne umple de bucurii este desfasurarea vietii pe pamant. Cu cat vom primi si vom simti mai intens aceste bucurii, cu atat vom fi mai fericiti. Daca insa nu luam parte la aceasta viata bogata din jurul nostru si ramanem indiferenti si reci la toate aceste ocazii de traire intensa, oferite din belsug, apare atunci o boala rea si grava - plictiseala -".

Plictiseala creeaza conditii extrem de favorabile instalarii oricarei boli in organismul vostru. In afara de paine si munca, aveti zilnic nevoie de bucurie, de acea bucurie zilnica, ce nu trebuie sa fie umbrita de ce veti face maine, poimaine sau la anul. Oricat v-ati stradui sa gasiti toate bucuriile zilei, nu veti reusi. Fiecare zi are frumusetile ei si cele mai multe le descoperiti fara sa vreti, in treacat, fara sfortare. Priviti in jur, in orice este motiv de bucurie si de satisfactie, numai sa stiti sa explorati. Deschideti larg usa bucuriei si veti fi sau veti redeveni sanatosi.

Acceptati **prietenia** oamenilor din jurul vostru, nu va izolati, nu fiti reci, respingatori, traiti in mijlocul oamenilor, alegeti compania celor care stiu sa intretina o atmosfera placuta, a celor care revarsa in jurul lor calm, optimism, buna dispozitie, voiosi. Fiti voi la randul vostru prietenosi, acordati incredere, stima si iubire persoanelor in preajma carora va simtiti bine.

Un proverb englez spune: "Parintele - coamoara, fratele - sprijin, prietenul - amandoua". Prietenia, aceasta legatura, care este mai puternica decat legatura de rudenie, este cea mai frumoasa intre oameni. Un prieten poate fi considerat ca al doilea "eu" al vostru. Oamenii prietenosi si care nu au nimic de ascuns, nu se imbolnavesc niciodata, pe cand ceilalti care sunt tot la fel de prietenosi dar au si lucruri de ascuns, oricand sunt predispusi imbolnavirilor de toate felurile, ca de altfel si oamenii carora numai le tuna si le fulgera. Alegeti prietenia oamenilor, ca sa simtiti ca traiti. De regula oamenii buni nu se imbolnavesc niciodata. Cei pe care-i stim buni si se imbolnavesc inseamna ca au venit cu vreun pacat din alte vremi, sau ca in aceasta existenta au suferit agresiuni energetice din partea unora din jurul lor.

Bunatatea este o manifestare a tendintelor pozitive care fac parte din natura biologica a omului. Toti v-ati nascut sa fiti buni, binevoitori, dezinteresati, intelegatori cu semenii vostrii, numai ca putini pastrati asemenea insusiri, sentimente pana la moarte. Bunatatea aduce bucuria celui care o primeste dar in egala masura si celui care o daruieste.

Iisus ne-a invatat: "Fiti milostivi, ca sa primiti mila. Iertati-i pe altii, ca sa fiti iertati. Cu masura cu care masurati, vi se va masura. Ceea ce voi faceti altora, asa vi se va face si voua. Ceea ce dati vi se va da. Asa cum ii judecati pe altii, la fel veti fi judecati. Asa cum ii slujiti pe altii, la fel veti fi slujiti. Pentru ca Dumnezeu este drept si rasplateste pe fiecare dupa faptele sale. Ceea ce seamana fiecare aceea culege."

Oamenii buni cu adevarat se imbolnavesc numi idaca au fost agresati energetic in aceasta viata si daca mai au "un rest" de pacat din alta existenta. Pentru ca rautatea oamenilor creste pe zi ce trece, sase din sapte oameni pe care-i intalniti, au nevoie sa fie ajutati, intelelesi, incurajati. O vorba buna, spusa unui om la timp, intr-un moment crucial pentru el, ii poate schimba viata toata. Daca vreti ca oamenii sa se comporte corect si sa fie buni cu voi, voi de ce nu ati putea face la fel, cat va costa, cat prestigiu pierdeti? De ce nu-i puteti iubi pe dusmanii vostri, de ce nu puteti face bine celor ce va urasc, de ce nu-i binecuvantati pe cei care va blestema si nu va rugati pentru cei care va dispretuiesc? De ce vreti sa ajungeti in aceeasi tabara cu ei (ca sa nu spun "oala")? Faceti, va rog numai bine, dar un bine nu de mantuiala - lasa ca-i dau astuia de pomana, poate mi-o ierta si mie Dumnezeu un pacat - sau de parada, sa stie toti, sa bateti toba pentru ce ati facut, pentru ca altfel nu veti avea nici o rasplata de la Dumnezeu. Sau sa va laudati tuturor cu binele pe care l-ati facut, sau si mai grav, sa-i scoateti ochii (la figurat vorbind), celui caruia i-ati facut bine, iar el acum nu va

este recunoscator. Pentru binele pe care-l faceti, nu asteptati recunostinta oamenilor - de multe ori nu o veti primi -, la timpul potrivit veti fi rasplatiti de Cel de Sus.

“Tu insa cand faci milostenie, sa nu stie mana ta stanga ce face dreapta ta si ia aminte ca milostenia ta sa fie in ascuns, iar Cel Ascuns, care vede in ascuns, te va recunoaste in mod deschis”, ne-a invatat pe toti Iisus.

Acum cativa ani discutam cu un grup de oameni (nu erau pacienti) despre boala si cauzele ei si ce sau cine produce vindecarea. Cand a venit vorba de bunatatea oamenilor, un barbat ma intreaba: “Ce trebuie sa inteleg daca spun ca nu este bun, ca da o mie de lei la cersetorul din colt, ca da o paine la batrana din fata chioscului, ca doneaza bani la o biserica?”

- Da, toate acestea sunt acte de bunatate care pot sa reclame la tine un suflet cu o sensibilitate aparte. Dar daca de la zece metri vei scoate banii din portofel o hartie de cinci mii, pe care o fluturi in vazul lumii si i-o inmanezi cersetorului in mod ostentativ, sau, de la iesirea din chiosc, duci painea pe sus pana la batranica, sa vada toata lumea, asta este parada. O faci pentru reclama, pentru vanitatea ta, cersetorul te va rasplatii cu un bogdaproste dar Dumnezeu niciodata nu te va milostivi. Sunt multi dintre voi care se lauda pe unde-i apuca, si unde trebuie si unde nu trebuie, despre asa zisele acte de caritate: ”Draga, i-am luat masina si nici nu se mai uita la mine”, ”Draga i-am cumparat apartament si acum ma barfeste la toata lumea”, ”Auzi tu, tot ce vezi in casa aceea este facut cu munca mea, cu banii mei, iar el se comporta ca un badaran” etc.

Dragii mei, lasati-i pe cei care primesc sa va proslaveasca, sa vorbeasca de faptele voastre, sa va laude sau sa va faca reclama, mult mai bine veti fi apreciat asa si mai multa valoare veti avea.

Odata Iisus a intalnit cativa oameni zgarciti si mandri de bogatiile lor, carora le-a spus: “ Fiti atenti si deveniti constienti de zgarcenia voastra, caci viata unui om nu consta in abundenta lucrurilor pe care le poseda”. Dupa care a vorbit asa: ”Pamantul unui om bogat a dat roade din belsug, de aceea el s-a gandit in sinea lui, zicand: << Ce sa fac, pentru ca nu am unde sa pun atata recolta?>> Si a zis: << Iata ce voi face: imi voi da hambarul jos si il voi construi mai mare, iar acolo imi voi depozita toata recolta si toate bunurile. Si voi spune sufletului meu: ai multe bunuri puse deoparte, pentru multi ani, traieste in usuratate, mananca, bea si veseleste-te>>. Dar Dumnezeu a zis catre el: <<Netrebnicule, in aceasta noapte ti se va lua viata. Atunci ale cui vor fi aceste lucruri pe care le-ai pus deoparte?>>. Asa sunt cei care pun deoparte comori pentru ei insisi si nu sunt bogati in lucrarile bune fata de cei ce sunt in lipsuri si nevoi”.

Recent mi s-a povestit o atitudine a unor batrani - sot si sotie -, cam la varsta de 70 de ani, cu casa mare, cu gradina, vie si o pensie de peste trei milioane de lei. Nu au decat un fiu, nici un alt mostenitor, iar veniturile si le rotunjesc prin vanzarea vinului, asa se face ca la mai multe banci au sute de milioane de lei. De ceva timp, se lupta cu indarjire sa obtina un teren (candva acesta a fost al stramosilor lor), pe care se gaseste o scoala generala si terenul de pregatire fizica al scolii. Va intreb pe voi care cititi aceste randuri, ce este drept de facut in acest caz, care scoate in evidenta "cainosenia" acestor doi “indivizi” (am vrut sa scriu oameni dar mi-a fost teama ca Dumnezeu sa nu-mi taie mana cu care tin stiloul), care-si bat joc de atatea suflete de copii aflati care se formeaza pentru viata. Daca vor castiga terenul, ce vor face cu el? Probabil ca-l vor vinde, pentru ca de lucrat oricum nu-l vor putea lucra. Mai exista varianta sa primeasca despagubiri! Si intr-un caz si in altul, oare ce vor face cu atitia bani, cum le ajuta acestia existenta? Ve las pe voi sa judecati.

Sau sunt oameni care te jecmanesc cu nerusinare, atunci cand trebuie sa-ti faca un serviciu: croitor, mecanic auto, sudor, sofer, frizer, cizmar, electrician etc. Acestia uita ca va veni un timp cand si ei la randul lor vor avea nevoie de serviciile celuilalt, atunci logic ar fi ca fie sa pretinzi un pret modic, fie nimic, mergand in contrapartida.

Ce faceti daca strangeti atatia bani? Cu ce va ajuta luxul? Sau sunt alte "pramatii" de indivizi care obtin anumite materiale sau produse gratuit, iar ei fac bisnita din vanzarea lor. Domnule sau doamna, daca nu ai dat nici un ban, de ce tu la randu-ti pretinzi bani? Ce faci cu ei? De ce nu va multumiti cu stima si respectul celor din jurul vostru? De ce sunteti "hahalere"? Nu va este teama de Cel de Sus? Treaba voastra!

- Dragile mele entitati, va reproduc mai jos cele Douasprezece Porunci, lasate de Iisus, porunci care daca vor fi respectate de la inceputul existentei vostre nu va veti mai imbolnavi, iar daca le respectati de acum incolo veti obtine vindecarea.

Iisus a zis catre discipoli: <<"Iata ca va dau voua o noua Lege, care de fapt nu este noua, ci veche. Asa cum Moise a dat cele Zece Porunci lui Israel cel dupa trup, la fel va dau Eu cele Douasprezece Porunci pentru Imparatia Lui Israel cel dupa Spirit:

1. SA NU IEI VIATA NICI UNEI CREATURI DE DRAGUL PLACERII TALE, NICI PENTRU PROFIT, NICI SA O CHINUI;

2. SA NU FURI BUNURILE NIMANUI, NICI SA NU ADUNI PAMANTURI SI BOGATII PENTRU TINE, MAI MULT DECAT AI NEVOIE SI ITI ESTE DE FOLOS;

3. SA NU MANANCI CARNE, NICI SA NU BEI SANGELE VREUNEI CREATURI MOARTE, SI NIMIC ALTCEVA CARE FACE RAU SANATATII SAU SIMTURILOR TALE;

4. SA NU FACI CASNICII NECURATE, IN CARE NU EXISTA IUBIRE SI SANATATE, SA NU TE PERVERTESTI PE TINE INSUTI SAU VREO ALTA CREATURA CARE A FOST FACUTA PURA DE CATRE CEL SFANT;

5. SA NU DEPUI MARTURIE MINCINOASA, IMPOTRIVA NIMANUI, NICI SA NU INSELI CU BUNA-STIINTA PE NIMENI PRINTR-O MINCIUNA PENTRU A-I FACE RAU;

6. SA NU FACI ALTORA CEEA CE TU NU VREI CA ALTII SA ITI FACA TIE;

7. SA TE INCHINI UNULUI ETERN, LUI DUMNEZEU TATAL DIN CER, DIN CARE SUNT TOATE LUCRURILE, SI SA ADORI FIINTA SA SFANTA;

8. SA-TI RESPECTI PARINTII PE PAMANT, CARE AU GRIJA DE TINE, PRECUM SI PE TOTI INVATATORII DREPTATII;

9. SA INGRIJESTI SI SA PROTEJEZI PE CEI SLABI SI SA IEI APARAREA CELOR CARE SUNT OPRIMATI SI TUTUROR CREATURILOR CARE SUFERA RAUL.

10. SA MUNCESTI CU MAINILE TALE LUCRURILE CARE SUNT BUNE SI POTRIVITE PENTRU TINE; ASA INCAT SA MANANCI FRUCTELE PAMANTULUI SI SA TRAIESTI VIATA LUNGA PE PAMANT;

11. SA TE PURIFICI ZILNIC SI SA TE ODIHNESTI A SAPTEA ZI DE LA MUNCA, PASTRAND SFINTE SARBATORILE LUI DUMNEZEU;

12. SA FACI ALTORA BINELE PE CARE TU AI VREA CA ALTII SA TI-L FACA TIE.
"

"Aceasta este Legea cea noua catre poporul lui Dumnezeu, iar Legea este interioara, caci este Legea Iubirii. Ea nu este noua ci veche. Fiti atenti sa nu adaugati nimic la acesta lege, nici sa nu luati ceva din ea. Adevarat zic voua, cei care cred si se supun acestei legi vor fi mantuiti, iar cei care o cunosc si nu se supun ei vor fi pierduti."<<

Acum va rog sa cititi cu atentie ultima fraza. In spiritul ei am adus la cunostinta pacientilor mei infiintarea unei Fundatii Umanitare- facuta cu ajutorul unor oameni de o aleasa tinuta morala si spirituala - pentru oameni aflati in suferinta.

M-am rugat ca fiecare om care o citeste, deci ia cunostinta de existenta ununi asemenea lacas sa fie Ajutat dupa sufletul sau. Ea are si un rol curativ, de aceea toti care s-au conformat ei, IMEDIAT dupa ce au luat cunostinta, au obtinut rezultate si s-au vindecat, ceilalati care au gandit: "lasa mai intati sa vad ce rezultate am si dupa aceea o sa hotarasc", au pierdut sau o sa piarda lupta pentru insanatosire.

La data de 04-01-2000, conform sentintei Tribunalului Municipiului Bucuresti Nr.7, a luat fiinta :

FUNDATIA UMANITARA
"SANATATE PRIN GANDIRE SI ALIMENTATIE "
IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA,

unde cu o structura veritabila de microclinica isi propune sa redea (daca nu este prea tarziu) sanatatea semenilor nostri. Este singurul lacas de acest gen din lume, unde, atat consultatiile cat si internarile vor fi **GRATUITE**. Fundatia va rezista si exista prin grija OAMENILOR. Contributia dumneavoastra va fi functie de :

1. credinta in Dumnezeu;
2. numarul de pacate savarsite in aceasta viata;
3. eventualitatea ca (Doamne fereste) va trebui sa beneficiati de o durata de internare.
DUMNEZEU SA VA BINECUVANTEZE SI SA VA AIBA IN PAZA SA !

BANCA ROMANA DE DEZVOLTARE
FILIALA DOROBANTI - BUCURESTI
FUNDATIA UMANITARA- "SANATATE PRIN GANDIRE SI ALIMENTATIE"
CONT LEI: 251100361134450
CONT $: S 445251100361214450

De aceea, pe unii dintre pacienti incerc sa-i ajut, reamintindu-le ca au o obligatie cel putin morala de indeplinit si care ii va motiva in procesul lor de vindecare. Stiu ca nu fac bine, ca intervin in decizia unui om, ca voi plati pentru asta, dar vreau sa iau asupra mea pacatele a cat mai multi oameni.

Indiferent care v-ar fi starea de sanatate, oameni buni, cel putin in scop preventiv, de un real folos va sunt **curele de curatire** a organismului de genul: cure de post total, cure de post cu sucuri, cure de transpiratie, cure de cruditati, cure de bai de sezut, cure de bai de abur etc. Primavara, mai ales, este o minunatie sa profitati de plante medicinale pentru a va regla digestia si a va curati sangele apeland cu incredere la: urzica, papadie, usturoi, ceapa, leurda, frunze de morcov, frunze de ridiche etc. Daca mai combinati alimentatia saraca in sare, cu miscarea si exercitiul de respiratie, veti ajuta la reinnoirea tesuturilor organismului intr-un timp optim.

Doctor medic Max Gerson: "Intr-un corp cu un metabolism normal nu se poate dezvolta cancerul". Ficatul, ca "laborator chimic" al metabolismului, necesita anual o mare descarcare continua, succesiva, a numeroaselor sale functii, cu ajutorul principiilor active pe care vi le pot procura sucurile proaspete de plante si fructe, zarzavaturile si salatele. Clismele contribuie enorm la curatirea intestinului si previne astfel orice gen de intoxicatie. Aceste cure de curatire, prin aportul lor de "carburanti" necesari metabolismului, prin continutul mare de potasiu care ajuta la eliminarea sarii, va feresc in mare masura de imbolnaviri grave si de imbatrinire prematura. Atunci cand veti respecta ordinea, dorinta, cumpatare, curatire, abia atunci va urma si vindecarea. Pentru astfel de cure, nu aveti nevoie de medic sau farmacist, este nevoie de o doza mica de bunavointa si respect pentru organismul vostru. Este suficient ca timp de trei la sapte saptamani, sa eliminati alimentele care formeaza sau contin acid uric: carne, oua, branza, cafea, cacao, prajeli si sa preferati: fructe proaspete, lamai, portocale, grapefruit, sucuri de fructe, sucuri de legume, ceaiuri, iaurt, lapte acru, salate si veti avea un organism fortificat. Am spus si o repet: **cura de post este cel mai natural mijloc de vindecare**.

"Foamea curata intreg corpul"- Galen.

Asa cum nu este creatie fara durere, tot asa trebuie sa suferiti, pentru a va putea bucura de fericire.

12 Petre, poti sa dai cateva reguli de viata si de alimentatie?

- Eu voi incerca, dar subiectul este atat de complex incat el nu va putea fi epuizat de nimeni si niciodata. Apoi, nu voi urmari o anume ordine a acestor reguli, ci le voi expune cat se poate de concis si asa cum imi vin ele, obligandu-i astfel pe cititori sa parcurga lucrarea de la un capat la altul. Este posibil ca in unele idei, reguli, norme, sa ma repet, eu nu imi fac probleme, abia retineti mai bine si pentru mai mult timp. Natura cere ca alimentele sale sa se mestece timp indelungat - pana la 70 de masticatii - sa se insaliveze bine, sa se dizolve lent si sa se inghita pe nesimtite. O hrana bine mestecata este mai mult de jumatate digerata. Cine nu mesteca bine va avea probleme cu digestia: balonari, crampe, flatulenta (vanturi), eructatii (ragaieli), arsuri, constipatie,

stare de somnolenta etc. Cei care, dupa ce ati mancat, va simtiti balonati si aveti flatulenta, sa stiti ca nu ati mestecat cum trebuie bolul alimentar. Daca dimineata, va intoarceti pe partea stanga si in mai putin de un minut, vin serii de “vanturi”, sa stiti ca nu ati mestecat cum trebuie la ultima masa si digestia s-a facut cu dificultate. Nerespactand acesta regula, obligati organismul sa-si cheltuiasca inutil energia sa pentru digestie, in loc sa fie folosita pentru absorbtia elementelor nutritive si eliminarea toxinelor. Digestia consuma aproape de fiecare data la fel de multa energie, ca atunci cand se practica inotul, alergarea, tenisul, sau mersul pe bicicleta. Daca mestecati cum trebuie, usurati digestia, daca usurati digestia, favorizati absorbtia si asimilarea, daca favorizati absorbtia si asimilarea va sporiti energia care este atat de necesara eliminarii toxinelor. Acest lucru depinde si de modul de asociere al alimentelor, de compatibiliatatile si incompatibilitatile lor. Alimentele care se pot imbina si alimentele care nu se pot imbina, cu alte cuvinte compatibilitatile si incompatibilitatile, le gasiti in Anexa 14.

- Daca alimentele sunt imbinate corect, ele sunt aproape integral digerate, descompuse si absorbite, iar in materiile fecale nu apare hrana nedigerata. In acesta situatie materiile fecale nu au miros, sunt de o consistenta potrivita (nici tare nici moale) si nu se lipesc de oala WC-ului. O digestie proasta si o eliminare deficitara este atunci cand scaunul “pute “ de-ti muta nasul din loc, caz in care poate fi sau nu constipatie si cand se foloseste hartie igienica. Ce animal foloseste hartie sau altceva dupa scaun, pentru a se sterge? Numai omul, pentru ca nu stie sa manance, sau mai degraba nu adopta acea alimentatie pentru care a fost destinat intestinul sau. Atunci cand alimentele sunt imbinate incorect, apare fenomenul de fermentatie, in tubul digestiv se produce alcool, cu aceleasi consecinte pentru ficat ca si alcoolul baut direct. Puteti retine, privind si studiind tabelul cu compatibilitatile alimentelor, ca intre ele produsele din aceeasi coloana se pot combina, insa va trebui sa fiti atenti la :

***sarea cu zaharul sau sarea cu proteina nu se combina niciodata.**

***zaharul nu se combina cu nici un produs din grupa sa si nici cu o alta fructa, mai ales daca aceasta este acida.**

Daca timp de 30, 40, 50 de ani, ati fost inconstienti si alimentatia voastra a fost haotica, fara nici o regula - numai tentatia gustului bun - va recomand sa adoptati un regim alimentar naturist, care va va oferi o batranete linistita. Ideal ar fi ca fiecare aliment sa se consume individual, iar daca nu se poate, sa fie asociat numai cu produse din grupa sa. Niciodata in timpul meselor nu asociati mancarea cu medicamente sau alte produse de sinteza, pentru ca cei ce va recomanda asa ceva nu cunosc repercursiunile asupra sanatatii voastre. Imediat cum simtiti ca se ivesc probleme de sanatate, primul pas pe care trebuie sa-l faceti este sa va revedeti modul de hranire - apelati la compatibilitatile alimentare si nu sa alergati dupa medicamente. Gustul, care de cele mai multe ori este pervertit, nu trebuie sa constituie factorul decisiv in alegerea alimentelor, sau in a acorda calificative produselor de sinteza. Un element extras artificial dintr-un ansamblu nu poate fi decat incomplet, deci insuficient, pentru ca intotdeauna ii va lipsi sprijinul celorlalte substante de care in mod arbitrar a fost separat. Luati epre exemplu **zaharul**, aceasta “moarte alba” cum i se mai spune si care dupa carne ocupa primul loc in scurtarea vietii. Indemnul “dati copiilor cat mai multe dulciuri” contine un viciu de fond, intretinut de crasa ignoranta a parintilor si bunicilor, si de propaganda sforaitoare a fabricantilor de zaharoase. Un litru de bautura “cola” contine 100-150 g de zahar (21 cuburi) si substante excitante echivalente ca efect cu 3 cesti de cafea. Ce parere aveti? Nu va este clar ca platiti placerea gustativa cu "felii" de sanatate? Cand credeti ca va puteti trezi la realitate? Zaharul prin rafinare isi pierde enzimele si ceilalati constituienti nutritivi si ca atare, pentru a fi metabolizat, “fura ca un hot” din rezerva organismului calciu, magneziu, crom, cupru, vitamina B1, B6, enzime etc. Pentru ca penetreaza cu usurinta intestinul subtire si ajunge in sange provoaca modificarea compozitiei acestuia si o stare de hiperglicemie, ce constituie un soc pentru pancreas, care este obligat sa secrete mai multa insulina decat in mod normal. Dupa cateva minute apare o stare de hipoglicemie care perturba si activitatea ficatului, nevoit fiind sa transfere o parte din rezerva sa de glucide in sange. In afara de calciu, zaharul mai “fura” seleniu si magneziu, elemente care intr-un procent mic favorizeaza aparitia cancerului. Carenta de vitamina B1, B6 de care este responsabil tot zaharul, provoaca boli ale sistemului nervos, tulburari de memorie,

palpitatii, ameteli, tulburari de circulatie, degeraturi, ulcere etc. Un sange curat nu permite bolii sa se instaleze, iar curatirea sangelui este realizata atunci cand se reglementeaza functia intestinala. Un pahar cu suc de mere baut cu 35 de minute inainte de fiecare masa, o data la doua zile baut 350 ml de iaurt, iata numai doua metode simple si eficiente pentru normalizarea florei bacteriene a intestinului. Zaharul impreuna cu grasimea de origine animala cresc nivelul grasimilor in sange mai mult decat fiecare in parte. Ciocolata contine aceasta asociere ucigatoare: cacao, unt, zahar, substante ce consuma pentru metabolizarea lor rezervele de calciu ale organismului. Cumplit de daunatoare sunt torturile, inghetata si prajiturile cu zahar.

Apa este indispensabila vietii si cu toate acestea marea majoritate dintre voi ignorati regula de baza care va obliga sa aduceti in organism cat mai multe lichide (2-3 litri). Peste doua treimi din masa corpului uman o formeaza apa, substanta care in ordinea importantei, dupa aer, ocupa locul al doilea. Prin lichide intelegem apa, supe, lapte acru, sucuri de legume, sucuri de fructe, ceaiuri. Daca mai consumati si fructe si zarzavaturi, puteti fi siguri ca organismul vostru a primit suficiente lichide care asigura nutrientii esentiali (vitamine, enzime, proteine, minerale etc.) de care depinde un metabolism normal. Apoi apa mai are rolul de a “matura” toxinele din organism si de a le ajuta sa paraseasca corpul, prin toate caile de eliminare posibile. Atunci cand aveti un produs in fata, nu-l analizati dupa actiunea sa asupra papilelor gustative, ci sa va puneti intrebarea daca acel aliment ajuta sanatatii organismului vostru. Ati stat vreodata sa va ganditi cate din creaturile salbatice aduse de Cel de Sus pe pamant sunt obeze, stirbe, surde, chioare, care au stimulatoare cardiace, proteze, sau care sa moara de cancer, de atac de cord, de congestie cerebrala, de diabet? In aproape toate cazurile, carnivorele nu mananca alte carnivore, ci ierbivore, iar de la acestea mananca in ordine intestinele care sunt pline de vegetale si bogate in apa, apoi le beau sangele si dupa aceea alte organe care contin apa si numai daca nu se satura mananca si carnea din muschi. Indiferent ca va este sete sau nu, beti multe lichide, ajutati-va organismul sa se mentina sanatos. In afara de apa de fantana sau de izvor, va recomand: apa distilata, apa de zarzavat, apa de tarate, apa cu argila, apa de piramida. Evitati pe cat posibil apa de la robinete care este tratata chimic (cu clor, flor), apa plata, apele minerale (contin clor si produc in timp calculi renali), apele carbogazoase (sifon), iar daca nu aveti garantia calitatii, sau daca are un gust dubios, adaugati-i o lingura de praf de argila sau o lingura de zeama de lamaie sau 3 linguri apa de mare. In orice situatie si indiferent de unde provine apa, este foarte bine daca o pastrati timp de trei zile in sticle “de sticla” si in bataia razelor solare.

Fructele, sucurile de legume si fructe constituie o sursa bogata de nutrienti si care nu trebuie sa lipseasca din dieta voastra zilnica si care pot inlocui apa. Pentru asigurarea aportului de vitamina “A” si “C”, aproximativ 35% din ratia de legume (mai putin cartoful), sa fie reprezentate de produse colorate (fructe, ardei, gogosari, tomate, carote, sfecla rosie, ridichi) si peste 70% din ele sa fie consumate in stare cruda, sub forma de sucuri si salate. De la nici o masa nu trebuie sa va lipseasca fructele sau sucurile lor si trebuie sa respectati urmatoarea regula: se aduc in organism fie cu o ora inainte de masa fie cu 3 ore dupa masa, altfel nu puteti beneficia de aportul lor substantial. Consumand numai legume, fructe, cereale, seminte, nu veti avea toxine in organism, dar atentie, acestea sa fie in stare cruda sau sub forma de sucuri sau salate. In fond, toxinele din organismul uman iau nastere ca urmare a consumului de carne si a prepararii alimentelor, la care se adauga alcoolul, tutunul, sarea, zaharul. Gospodinele, considera ca fructele si zarzavaturile fierte se digera mai usor de stomac decat cele crude, mai ales ca acest sfat il primesc de la medici. In primul rand nu intotdeauna stomacul digera zarzavaturile fierte, numai daca ne gandim ca fasolea uscata fiarta este cea mai grea pentru stomac (daca nu se da camasa jos de la fiecare bob). Astfel din hrana de carne si zarzavaturi fierte, in intestinul gros, patrund sucurile care contribuie la inmultirea bacteriilor de putrefactie. Din acest moment, incet incet, organismul se imbolnaveste. Un al doilea neajuns al zarzavaturilor si fructelor fierte este acela ca din cauza fierberii devin dulci si pierd in acelasi timp si aroma naturala, care este atat de necesara pentru punerea in miscare a peristaltismului intestinal. Zarzavaturile fierte, ajungand in intestin, provoaca constipatie, care devine cronica daca totul este fiert si nu contine deloc fructe si legume crude. Cei care aveti animale faceti un experiment: dati vacilor spre exemplu nutret fiert si veti vedea cum productia de lapte scade, iar daca veti continua sa le alimentati asa ele se vor imbolnavi de reumatism, diabet, ficat,

debilitate si chiar produc pietre la rinichi asemenea oamenilor. Treceti neintarziat la hrana cruda, hrana vie, care va fortifica organismul, ii da suplete si-i creeaza buna dispozitie. Un corp bolnav se cunoaste de la distanta dupa: pozitia coloanei, pozitia capului, greutate excesiva, balonare, alopecie, cearcane negre, riduri pe fata in exces, reactii nervoase, stare de slabiciune, stare de somnolenta etc. Consumati hrana vie, dar mai ales multe fructe si veti intineri, veti avea mai multa vigoare, energie, vitalitate. Chiar daca apelati al o dieta de cruditati, nu trebuie sa ajungeti niciodata la satietate, nu va incarcati stomacul in mod inutil, mai ales dimineata la micul dejun, pentru ca veti priva organismul de energia necesara desfasurarii activitatilor cotidiene, si-l veti obliga s-o dirijeze pentru digestia alimentelor. Daca vreti sa aveti un somn odihnitor, placut, reconfortant renuntati seara sa mai mancati mult, chiar daca pentru multi dintre voi, seara cand ajungeti acasa, aceasta este masa voastra de baza. Va otraviti si va omorati singuri. Respectati regula alimentara potrivit careia, o masa copioasa dimineata incetineste sau stagneaza eliminarea de reziduri, impuritati, toxine, eliminare care in mod normal are loc intre orele 04.00-12.00 si pentru care organismul nu trebuie sa-si consume energia in alte scopuri. Consumul de fructe insa are rolul de a accelera eliminarea deseurilor, pentru ca acestea contin multa apa si fibre. Sfatul meu este ca pana la orele 12.00 sa mancati multe fructe si sa beti numai apa sau ceaiuri (exclus cafea). Dupa orele 12, pana catre orele 18.30 puteti manca, pentru ca in acesta perioada (12.00-20.00) organismul isi desavarseste digestia, de la 18.30 pana la orele 20.00 puteti manca fructe sau sa beti ceaiuri. Cea mai mare greseala o faceti daca mancati dupa orele 20.00 sau daca va treziti noaptea si umblati in frigider dupa mancare. Sfatul meu este ca fiecare masa sa fie precedata de o salata de cruditati - legume sau fructe-, asezonata cu condimente carminative: cimbru, tarhon, patrunjel, leustean, marar, chimion, scortisoara, cuisoare, hrean, ulei de masline, flori de salcam etc. Chiar si pentru cei care nu puteti renunata la carne si mai ales la doua feluri de mancare (este inca o eroare pe care o savarseste “omul modern”), salata de la friptura mincati-o inaintea felului intai, veti fi astfel un “tiran “ mai “dulce” al organismului vostru. Sucurile si salatele de verdeturi stimuleaza metabolismul. Regula celor trei mese pe zi nu este cea mai buna. Cu cat mancati mai putin (hai sa zicem si mai des), cu atat veti avea un tranzit intestinal normal, nu stiti ce este constipatia, oboseala, somnolenta, boala. Masa luata intr-o atmosfera placuta linistita, calda, de voie buna, cu o floare pe masa, eventual un sfesnic, o muzica placuta, in surdina, cu o masticatie buna si fara suparari, pe cat posibil la aceeasi ora, va asigura o sanatate de invidiat.

Cateva cuvinte vreau sa va spun despre nocivitatea unui “condiment”- **sarea**-, care dupa carne si zahar, va ruineaza sanatatea. Este inexplicabil de ce oamenii mai adauga sare la mancare, din moment ce fiecare produs natural o are si care este suficienta organismului uman si este si cea mai buna. Atat ca trebuie sa o protejati, adica sa nu o distrugeti prin fierberea produselor, prin taiere marunta sau cojire, prin tinerea prea mult in apa sau aruncarea apei in care au fiert etc. Cei ce mananca foarte sarat transpira anormal si suporta greu caldura. Corpului ii este cu neputinta sa elimine in totalitate sarea - el in mod lejer elimina 2-3 g de sare - cu care individul, inconstient, isi “pudreaza” hrana sa si atunci surplusul se depune peste tot in organism, impreuna cu o serie de alti acizi si care produce toate bolile posibile, indeosebi ateroscleroza, hiprtensiunea arteriala, tulburari nervoase, reumatism, poliartrita etc.

In afara factorilor materiali un rol de seama in realizarea tensiunii arteriale il joaca si momentele nervoase si psihice. Trebuie sa recunoasteti ca astazi exista numerosi oameni, care fara maladii grave, prezinta de la zi la zi, adesea chiar de la ceas la ceas, o tensiune schimbatoare din care rezulta cele mai variate simptome de boala. Marea schimbare a **tensiunii arteriale** vorbeste tocmai in favoarea neobisnuitei influente a sistemului nervos, pentru ca fiecare excitatie nervoasa grabeste ridicarea tensiunii si orice incordare nervoasa de durata mentine tensiunea ridicata si da nastere la multe fenomene secundare neplacute. La aceasta nu ajuta nici un medicament si nici o dieta, daca nu contribuie si o deplina relaxare corporala si psihica, daca nu sunt indepartate cauzele psihico-nervoase. Orice bolnav de hipertensiune arteriala sau tensiune oscilanta sa se increada in puterea de vindecare a alimentelor crude, cu ajutorul carora se poate ajunge cel mai usor la renuntarea totala la sarea de bucatarie si la scaderea colesterolului. Daca prin reducere la absurd nu va puteti acomoda cu cruditatile pure nu va ramane decat sa renuntati complet la sare, iar grasimile

animale sa le inlocuiti cu uleiuri vegetale presate la rece (masline, floarea soarelui, seminte de dovleac, porumb, soia, in). Deosebit de eficace sunt curele de sucuri curate de fructe si zarzavaturi, care pot avea un rezultat uimitor, dar care cer din partea bolnavilor o vointa puternica si hotarata de a se vindeca.

Sarea poate distruge vitaminele si enzimele motiv pentru care este cancerigena.

Tulburarile nervoase pot fi generate si se pot accentua ca urmare a unui consum exagerat de sare de bucatarie, care intr-o prima faza creeaza difunctii renale asociate cu cele microbice. In schimb, pentru a va vindeca de boli de nervi (sau a va feri de ele), nu aveti nevoie numai de o alimentatie corespunzatoare, ci si de lumina, aer, soare, ambianta placuta fizica si locuinta sanatoasa, care sa va aduca un somn natural. Problema de baza cu care se confrunta bolnavii de nervi este **somnul**, unanim recunoscut pentru indispensabila insanatosire. De-a lungul timpului, medicii se straduiesc sa aduca alinare bolnavilor, inducandu-le somnul cu ajutorul unui arsenal intreg de somnifere, or este arhicunoscut faptul ca tocmai varietatea mijloacelor elogiate in reclame ne creeaza nedumrire, deoarece, cu cat este mai mare numarul medicamentelor, cu atat mai mare este si banuiala ca toate sunt nesatisfacatoare. Pe ideea ca somnul si narcoza ar trebui privite ca procese identice, se bazeaza de fapt intreaga dezvoltare a unui numar aproape imposibil de cuprins a somniferelor sintetice, care nu fac altceva decat sa provoace o paralizie descendenta a sistemului nervos. Poate sa ma faca cineva pe mine sa inteleg cum se poate insanatosi un corp uman daca este alimentat cu droguri, cu "narcoticele" care au efect paralizant asupra creierului mare si dupa aceea asupra centrilor nervosi chiar, actionand in final asupra intregului metabolism? Nu s-a descoperit pana astazi nici un somnifer care sa poata provoca un somn fiziologic, pentru ca nu se gaseste nici o substanta care sa poata influenta direct centrul somnului si nici nu se stie in ce fel sau prin ce principii proprii corpului, se schimba centrele somn-veghe in starea lor de excitare ritmica-alternativa. **Somnul natural** *odihnitor, declansat automat de corp, este de fapt alimentul vietii*. Somnul indus de somnifere este fals, el nu poate reface toate energiile consumate in timpul zilei, pentru ca este stanjenit de efectul paralizant al narcoticelor. Multi asemenea pacienti "bogati", au pornit pe calea insanatosirii lor, dupa ce au renuntat la neuroleptice. Insomnia este de fapt un simptom si nu o boala si daca am putea sa o tratam cu un somnifer (mare greseala faceti toti cei care apelati la un astfel de "ajutor") veritabil, am face sa dispara un simptom, dar nu vom gasi nicioadata cauza bolii. Aproape ca este de prisos sa va spun ca un consum exagerat de sare de bucatarie (va tot spun sare de bucatarie, pentru ca ea este de o mie de ori mai periculoasa si toxica decat sarea de mare, spre exemplu), de carne si de fainoase (amidon), constituie cauza bolii ce poarta numele de **scleroza multipla**, aceasta grea suferinta a nervilor, care incepe intai cu transformari infectioase in maduva spinarii si careia ii urmeaza mai tarziu o ruinare a tesutului nervos. Fructele, legumele, cerealele si semintele in stare naturala constituie alimentatia ideala pentru rezolvarea unei astfel de afectiuni. La acele popoare care au ramas credincioase alimentatiei stramosilor lor, nu se manifesta nici astazi scleroza multipla, pe cand acolo unde alimentele sunt prelucrate si "innobilate" a aparut aceasta boala intr-un raport direct cu prelucrarea alimentelor. Numai si numai cea mai severa si indelungata - chiar pe timp de ani - executare a unei *cure dietetice*, poate duce la succes, cu conditia ca pacientul sa manifeste cea mai mare incredere in terapeut si sa aiba *dorinta imensa de insanatosire*.

Reumatismul ataca cele mai diverse tesuturi ale corpului si de aceea este o boala generala. Temelia comuna a tuturor bolilor reumatismale este considerata astazi *o tulburare functionala a proceselor nervoase in sistemul nervos central*, *in zona centrelor si punctelor sale de conectare*. Aceste tulburari in functiunile punctelor centrale nervoase, pot fi refacute prin "restabilirea ordinii", cu deosebire a inlaturarii greselilor de alimentatie. S-a demonstrat pana acum ca se poate realiza o adevarata vindecare a reumatismului poliarticular cu ajutorul curelor de post, de sucuri, de cruditati, de fructe, razelor solare, bailor, caldurii, masajului, frectiilor, impachetari umede, alte proceduri de hidroterapie, alimentatie in exclusivitate naturista. Pentru foarte multi dintre voi este mai usor sa inghititi pilule si sa faceti injectii, decat sa va supuneti cu cea mai mare indarjire a vointei unei saptamani de post spre exemplu, desi pana la data cand redactez prezenta pagina, acesta reprezinta singurul mijloc autentic de vindecare. Si totusi nu ati rezolva mare lucru daca nu va indepartati

focarele de infectie (dantura, amigdale, urechi, nas, apendice, colon, colecist, ovare si prostata) si nu eliminati factorii nocivi externi (frigul,umezala, surmenajul, schimbarea de clima, infatuarea).

Naturismul poate fi justificat medical, biologic, psihic, mental si spiritual. Este demn de retinut ca nu exista nici un argument inteligent valabil, impotriva lui.

Din tot ce am vazut pana acum, rezulta ca pentru om hrana de baza este cea vegetala care-i asigura mentinerea sanatatii si vitalitatii. Argumente :

1. sucurile din ea (hrana vie, cruda) se insusesc de organism rapid, iar reziduurile se evacueaza tot rapid, pe cand carnea consumata formeaza rezerve care dau nastere la boli prin putrezirea lor in intestin;

2. hrana vie este hrana directa, adica merge in organismul omului direct, fara se se consume in prealabil de alt

organism (al animalului) de la care luam carnea;

3. ea pune la dispozitia stomacului nu numai substante hranitoare, ci si forta vitala - vitaminele;

4. ea nu introduce in organism alimente in stare de putrefactie, cum introduce carnea;

5. hrana vie nu introduce nici acizi, care contribuie la imbatranirea oranismului;

6. satura pe om mai mult decat hrana de carne care se absoarbe in intestin mai lent;

7. este mai gustoasa decat carnea, care fara condiment este neplacuta la gust;

Ca sa sa fie asa, **hrana vie** trebuie sa indeplineasca trei conditii: a) sa fie vie, nu moarta, adica sa nu fie fiarta, prajita, fripta, conservata, afumata sau congelata; b) sa fie bine masticata si imbibata suficient cu saliva; c) sa nu se manance peste masura.

In Anexa nr. 15 veti gasi sintetizate reguli alimentare si de comportament, reguli care va vor ajuta, in afara de a va mentine sanatatea si la obtinerea unei siluete de invidiat (valabil deci si pentru supraponderali si pentru “uscativi”).

Atunci cand veti avea momente de ragaz vreau sa va ganditi la urmatoarele:

- o tigara fumata, distruge intre 25 si 100 mg de vitamina C;
- laptele dulce priveaza organismul de vitamina C, calciu si de magneziu;
- locuitorii oraselor industrializate si aglomerate sufera de carenta vitaminei D din cauza cetei dense amestecata cu fum (smog), ce absoarbe razele ultraviolete ale soarelui;
- consumarea zilnica de bauturi alcoolice poate determina o scadere alarmanta a nivelului de vitamine B1, B6 si acid folic;
- consumul zilnic de margarina si prajeli saraceste organismul de vitamina C, care are drept rezultat grav pierderea danturii;
- anticonceptionalele orale genereaza carenta vitaminelor B6, B12, C si acid folic;
- aspirina poate tripla viteza de eliminare a vitaminei C din corp;
- consumarea frecventa a alimentelor ce contin arome si coloranti sintetici, precum si alti aditivi alimentari diminueaza activitatea si eficacitatea sistemului imunitar;
- pastele fainoase ambalate in celofan transparent isi pierd in timp elementele nutritive;
- plantele medicinale ambalate in celofan (pungi de palstic) au eficienta foarte scazuta, iar unele pot deveni toxice;
- aditivii folositi pentru a indeparta excesul de saruri de calciu si magneziu din apa duc la cresterea periculoasa a nivelului de saruri din organism;
- tratarea apei potabile cu clor si fluor duce la scaderea sistemului imunitar, datorita tulburarilor intestinale ce se amplifica in timp;
- peste 80% din marii consumatori de cafea sunt predispusi la a face cancer de esofag;
- uleiul de masline este unul din cei mai buni ageenti naturali de prevenire si combatere a bolilor de inima;
- dupa ce ati mancat, nu fugiti ca din “pusca” la serviciu sau alta parte pentru ca aceasta ingreuneaza mult digestia;
- oricine a consumat zahar, produse din faina alba sau alimente conservate, sufera de o anumita carenta de vitamine a carei intindere si gravitate depinde de procentul acestor alimente in hrana zilnica;

- din cauza faptului ca majoritatea restaurantelor obisnuiesc sa reincalzeasca mancarea sau sa o mentina calda pastrand-o in cuptor, cei care iau masa in oras, risca o carenta de vitamina A, B, C, iar daca sunteti femeie va poate cauza pierderi masive de calciu si fier;

- stresul consuma o mare cantitate de energie. Pe o stare de vid energetic, pot sa apara afectiuni de la o banala gripa, la ulcer sau chiar cancer;

- intotdeauna mentineti-va o stare de spirit deschisa, luminoasa, surazatoare, un tonus pozitiv, pentru a nu pierde in plan psihic, ceea ce veti castiga prin alimentatie;

-populatia unei tari mari consunmatoare de medicamente, nu este neaparat si populatia cea mai ingrijita.

In continuare voi incerca sa va aduc in atentie cateva reguli de viata care va vor fi de folos in viata de zi cu zi si respectarea lor va fi numai in beneficiul sanatati voastre.

Dragii mei, daca noi oamenii am invata sa ne educam sentimentele, atunci nu ne-am mai aprinde si enerva pentru fleacuri, pe care de multe ori le dramatizam, iar mai tarziu cad efectul s-a stins, ne dam seama cat de “mici “ au fost, cum am varsat lacrimi amare, cum am adus injurii gratuite si cum ne-am epuizat energia noastra nervoasa. Cu voia sau fara voia voastra in viata veti avea parte de insuccese si infrangeri de umilinte chiar, in fata carora trebuie sa fiti rezistenti, sa aveti o tarie sufleteasca de diamant. Tot ce vi se intampla, sa stiti ca are efect si durata limitata, care cu rabdare, vointa si darzenie vor fi depasite. Educati-va si luptati pentru echilibrul vostru sufletesc, renuntati la obiceiul de a va vaicari, a va plange, a critica totul in jur, a va considera “o victima” sau “un ghinionist”. Indepartati neintarziat sentimentele dusmanoase fata de cei din jurul vostru, ura, gelozia, invidia, calomnia, nu mai fiti “acri” pentru ca altfel energia nervoasa consumata, scade vitalitatea organismului si cu certitudine de suta la suta va veti imbolnavi. Intre oameni, nimic nu justifica gesturile, cuvintele grele, urate, grosolania, certurile, sicanele, barfele, ofensa, fatarnicia si aroganta, pentru ca acestea sunt apanajul celor neevoluati care si-au pierdut calificativul de “om”.

Va uzati inutil!

Ce si cat va costa sa fiti buni, amabili, binevoitori, rabdatori, calmi, demni si care mereu si in tot locul aveti pentru fiecare un cuvant bun, linistitor, incurajator, pornit din suflet si dirijat tot catre suflet? Nimic. Totul sta in puterea voastra, va trebuie numai rabdare, antrenament si dorinta. Inlaturati norii negrii si grei de pe fruntea si din sufletul vostru, lasati sa apara lumina, contemplati cu nesat culorile curcubeului si inaripati-va gandurile elevate. Daca v-ati calit sufletul, se cuvine sa va caliti si trupul, caruia trebuie sa-i dati aer, apa, soare si miscare, iata secretul unei tinerete fara batranete. Fiecare dintre voi, functie de varsta si sex, trebuie sa va alegeti exercitiile de cultura fizica pe care le puteti face si care va avantajeaza. Dozarea lor in schimb trebuie sa se faca treptat si progresiv si ceea ce este destul de important este sa fiti perseverenti si sa le urmati sistematic. Mi-ar fi greu sa va spun cat la suta pentru mentinerea starii (sau recapatarii) de sanatate, trebuie sa acordati igienei psihice si cat igienei fizice, in schimb stiu si simt ca ele se interconditioneaza reciproc.

Asta inseamna ca daca **igiena fizica cuprinde o respiratie corecta si controlata, o relaxare zilnica, o alimentatie naturala, un somn odihnitor si o continenta sexuala constientizata**, in mod automat se influenteaza pozitiv si mentalul, psihicul.

O buna **respiratie** este conditia absolut necesara a unei functionari armonioase a organismului vostru. Ea are o influenta majora si salutara asupra functiei digestive si cardiace. Controlul respiratiei permite controlul emotiilor, combate timiditatea, teama, dezvolta siguranta, increderea in sine, bucuria de a trai si de a iubi, dar nu lipsit de importanta este ca echilibraza foarte mult sistemul nervos. In practica mea terapeutica apelez la doua exercitii de respiratie yoga: completa si ritmica. Cea completa este descrisa destul de clar in prospect (pacientul il primeste la cabinet), asa ca voi face o scurta referire la cea ritmica. Corpul sta intins la orizontala (covor, pat, canapea, patura la iarba verde) cu fata in sus, picioarele putin departate la nivelul umerilor, bratele pe langa corp cu palmele orientate catre in sus, ochii inchisi. Primele trei la cinci minute se regleaza respiratia (o aduceti aproape pe bataia inimii) si apoi incepeti exercitiul propriu-zis (exercitiul de respiratie se desfasoara numai nazal), memorati si numarati un numar de secunde, respectiv sapte: inspirati timp de sapte secunde, ramaneti in apnee (intrerupere a respiratiei) pe plin sapte secunde,

expirati sapte secunde si iar ramaneti in apnee pe vid tot sapte secunde. 7,7,7,7 - reluati exercitiul. Asa cum v-am spus mai devreme, in aceasta lume doua fiinte umane stiu sa respire corect : yoghinul si sugarul. De aceea nu va cer sa faceti din prima zi timp de paisprezece minute respiratie ritmica pentru ca nu veti putea. Dar astazi, ca incepator faceti numai doua, care totalizeaza 56 de secunde, aproape un minut, maine veti face trei si asa pe zi ce trece, mariti numarul, astfel incat dupa minim 45 de zile sa faceti un ciclu complet de paisprezece minute.

Un alt exercitiu pe care il puteti face este acela in care “nu respirati” ci “ va lasati sa respirati”, adica simtiti cum respirati. Cand respiratia va devine sacadata, linistita, lina, faceti expiratia mai lenta, incat sa dureze dublu fata de inspiratie. Deci inspiratia=sapte secunde, apnee= sapte secunde, expiratie=paisprezece secunde, apnee=sapte secunde (7, 7, 14, 7). Deosebit de important pe timpul executarii exercitiilor de respiratie este ca, periodic, la sfarsitul inspiratiei, sa ridicati umerii care la randul lor ridica claviculele si permite aerului sa patrunda liber in lobul superior al plamanului drept, unde, cel mai adesea se aciueaza germenii tuberculozei.

Pe timpul exercitiului de respiratie, va relaxati si indepartati orice tensiune, nu dati voie gandurilor exterioare sa va tulbure. Sa fiti constienti si cand inspirati dar si atunci cand expirati. Va concentrati asupra corpului vostru si constientizati orice senzatie, durere sau amorteala care apare. Analizati-le si stabiliti daca sunt daunatoare sau folositoare. Daca sunt fenomene pasagere indepartati-le mental, gandindu-va si dand comanda: ”Ma relaxez!”. Daca senzatia respectiva persista faceti ceea ce simtiti ca trebuie neaparat sa faceti, miscati picioarele, intindeti-va, rasuciti-va, frecati-va, scarpinati-va, masati-va dupa care va reluati pozitia initiala. Daca veti face antrenament zilnic, veti reusi sa dominati oricare din aceste respiratii si orice greutate va fi inlaturata. Respirand corect veti trai mai mult, mai bine, veti avea o stare de pace, de armonie, de calm interior.

Aceste exercitii le veti face in camera voastra care trebuie sa indeplineasca unele conditii:

- pardoseala sa fie din lemn sau gresie si nu acoperita cu covoare sau mochete sintetice;
- peretii sa ramana cu zugraveala lor, sau cel mult imbracati cu tapet pe baza de hartie;
- sa intre multa lumina naturala iar iluminatul sa fie cu becuri clasice care raspandesc o lumina calda. Din cand in cand pentru a realiza pace in jurul vostru, o intimitate sublima, pentru a cuibari linistea, calmul si echilibrul in sufletul vostru, este bine sa aprindeti lumanari de ceara de albine sau seu;
- mobilierul sa fie din lemn;
- sa aveti cat mai multe flori si plante care va innobileaza sufletul si viata. Aceste minuni ale naturii, nascute din lumina si caldura soarelui si innobilat cu fluidul cosmic, va aduc voie buna si va fac sa simtit adevarata bucurie de viata;
- sa va placa si sa va simtit bine cu culoarea camerei;
- daca acesta camera este dormitorul vostru, faceti-l sa devina un cuib de sanatate, adica sa indeplineasca conditiile(criteriile) enumerate mai sus, iar lampile, radioul, televizorul vor fi deconectate de la retea. Veti scoate din

aparatele de radio si televizor antenele, iar firele electrice sa nu atinga patul, indiferent din ce material ar fi acesta.

Telefonul si radio desteptatorul, vor fi amplasate in afara camerei de dormit;

- patul, canapeaua sau dormeza, sa nu aiba in structura lor parti metalice, deoarece ele captaza unde electromagnetice si va peturba starea de sanatate;
- - oglinzile mari nu au ce cauta in dormitor sau camera pa care am amenajat-o pentru diverse exercitii (respiratie, concentrare, meditatie, de cultura fizica) pentru ca ele reflecta particulele de lumina (fotonii) care sunt excitante pentru sistemul nervos.

Indiferent cum ati aranja acesta camera daca nu mentineti ordinea si nu o aerisiti foarte bine, sunteti condamnati pe veci. Intr-o camera inchisa, neaerisita, **somnul** este nelinistit, agitat, cu cosmaruri, cu treziri repetate, iar dimineata aveti migrene si va simtiti mai obositi decat seara la culcare. In schimb somnul in aer liber, sau in camera bine aerisita, este odihnitor si inviorator, promotor de voiosie si de pofta de viata. Pe cat posibil camera de odihna sau de lucru sa va asigure minimum 12 metri cubi de aer (exact numarul de apostoli ai lui Iisus) cantitate ncesara pentru o

fiinta umana adulta. Daca trebuie sa mai coabitati cu cineva in camera, luati in calcul si urmatoarele cantitati necesare pentru: copil=sase metri cubi; caine=trei si jumatate metri cubi; pisica=doi metri cubi, si puteti aprecia care va sunt posibilitatile incaperii. Atunci cand in organism patrunde mai mult oxigen, va refaceti foarte repede uneori si in trei ore. Am intalnit multi oameni care se tem de aer curat, ba ca pot raci, ba ca fac sinuzita, ba ca le este frig si inchid ferestrele si usile nestiind ca un aer respirat de trei ori devine toxic. Sa stiti ca acestia sunt cei mai sensibili oameni si predispusi oricand la boli de genul: T.B.C. pulmonar, sinuzita, amigdalita, otita, rinofaringita, migrene, meningita si orice alt gen de manifestare in cutia craniana. Pentru un somn odihnitor, alegeti miscarea (plimbarea) inainte de culcare. Cantitatile de aer necesare a fi asigurate pentru diferite fiinte sunt valabile pentru orele de somn, de odihna. Inchipuiti-va ce sanatate "beton" are individul care zi si noapte sta cu ferestrele zavorate si nu suporta sa-i intre aerul curat in camera!

Pentru ca somnul vostru sa fie intr-adevar un factor pozitiv pentru sanatate, tineti seama de urmatoarele cateva reguli:

- dormiti suficient 6-8-10 ore, fiecaruia cat va este necesar;
- in camera sa fie liniste, lumina stinsa, iar temperatura in camera de max. 21 grade Celsius;
- obisnuiti sa va culcati si sa va treziti la aceleasi ore, de preferat sa dormiti cu fereastra deschisa, indiferent

ca este vara sau iarna, favorizand permanent patrunderea in camera a ionilor negativi;

inainte de culcare, seara, faceti o plimbare in aer liber;

ultima masa inainte de culcare sa fie luata cu trei ore mai devreme;

- evitati situatiile conflictuale, discutii aprinse si lecturi care va pot declansa emotii puternice cu tenta

negativa;

nu va obisnuiti cu somnifere, nu ajuta la nimic bun, in schimb va neutralizeaza celulele nervoase;

stand in pat faceti un exercitiu de respiratie si inlaturati toate grijile si neplacerile aparute in ziua respectiva;

Pentru a va descarca de electricitatea statica din locuinta voastra apelati la cateva mijloace practice:

fie faceti zilnic cate un dus, fie, daca nu aveti timp sau posibilitate, introduceti bratele pana la cot sub apa de a robinet sau in apa din cada;

zilnic sa mergeti cu picioarele goale prin iarba umeda de roua sau pe nisip sau pietris umed;

la nevoie luati in brate un copac, de preferat: brad, pin, fag, stejar, alun sau oricare alt pom fructifer, pentru cel putin paisprezece minute. Va recomand ca timp de sapte minute sa-l luati in brate stand cu fata la el (copac, pom), iar sapte minute il luati in brate stand cu spatele la el (coloana sa se muleze perfect pe tulpina arborelui);

de trei ori pe saptamana faceti o baie completa in care ati introdus aproximativ un kilogram de argila, caolin sau lut galben. Durata baii sa fie de sapte minute cu temperatura apei de 35°C;

seara, asa cum am mai spus, o baie rece la picioare tot cu argila, caolin sau lut galben (500 g), cu temperatura apei de 21°C si un timp de trei minute;

in fiecare seara masati-va talpile picioarelor, fie cu o alifie din plante, fie cu ulei de masline, fie pe uscat, timp de sapte minute de fiecare picior, nu conteaza cu ce, important este sa le masati;

Eforturile de atentie, de gandire pe care le faceti la serviciu, in familie, tensiunea nervoasa impusa de viata aceasta tumultoasa, genereaza inevitabil si tensiuni musculare, care va obosesc, va deprima, va agita. Folositi orice moment liber pentru a va destinde, pentru a realiza o relaxare spontana.

"Nu mi se pare un om liber cel care nu stie, uneori, sa-si impuna sa nu faca nimic", spunea la vremea sa, Cicero.

Asa cum minunat este ca in momentele de meditatie sau de concentrare, sa-ti faci vid in creier, tot atat de important este sa stii sa treci de la miscare la inactivitate. Si una si alta constituie o arta pentru cel ce le stapaneste. Folositi orice moment liber care sa va permita recuperarea energiei prin repaus, calm, destindere si relaxare. Dozati-va cu intelepciune repausul si activitatea si veti crea conditii optime corpului sa recupereze pierderile de energie generate de viata palpitanta pe care sunteti nevoiti sa o traiti.

Energia sexuala joaca un rol extrem de important asupra comportamentului fiintei umane.

Continenta (retinere) sexuala trebuie sa stea la baza educatiei fiecaruie dintre voi. Atunci cand am vorbit de post, v-am spus ca energia vitala la barbat o constituie sperma iar la femeie sangele menstrual si ca trebuie sa luptati asiduu pentru a o pastra in organismul vostru. Prin valoarea sa energetica o picatura de samanta (spermatozoid) valoreaza cat patruzeci de picaturi de sange.

Iata de ce, inca o data in plus, va recomand pastrarea acestei energii, care sporeste forta fizica si puterea mentala, prelungeste tineretea, intinereste batranetea si trezeste capacitatile psihice pozitive.

Ca sa fie asa vreau sa retineti si sa va conformati urmatoarelor:

- puteti practica zilnic actul sexual, dar ejacularea (ca barbat) si orgasmul (la femeie) trebuie sa aiba loc, la urmatoarele intervale de timp, functie de varsta:
  - 21-27 de ani - o data la 3 zile;
  - 28-34 de ani - o data la 5 zile;
  - 35-41 de ani - o data la 7 zile;
  - 42-48 de ani - o data la 14 zile;
  - 49-55 de ani - o data la 21 zile;
  - 56-62 de ani - o data la 35 zile;
  - > 62 - trimestrial;

Ar trebui ca toti (barbati) sa luam pilda lui Iisus: "Lucrarea Mea este sa invat si sa tamaduiesc pe fii oamenilor, iar cel care este nascut intru Dumnezeu, isi pastreaza intotdeauna samanta in el insusi".

Priviti la calugarii si maicile varstnice, varsta lor aparenta nu corespunde cu varsta lor biologica.

- dupa ejaculare femeia pastreaza sperma (nu se spala si nu urineaza), pentru ca ea constituie un adevarat balsam pentru vaginul si uterul ei;

- cel mai eficient si nedaunator anticonceptional este tamponul de vata imbibat in urina care se introduce in vagin inaintea inceperii actului sexual;

- in timpul postului total nu practicati actul sexual;

- singura zona unde temperatura corpului uman este de 35°C (temperatura normala este imediat sub 37°C) se gaseste la barbat, la testicule. De mentinerea acestei temperaturi depinde calitatea si cantitatea spermei. Ca sa mentineti aceasta temperatura nu trebuie sa purtati chiloti bikini (numai tetra, panza si cat mai largi) si nu trebuie sa stati mult la volan (masina, tractor).

- pentru ca voi barbatii sa va mentineti zona uro-genitala intr-o stare se sanatate buna, va recomand, ca sa nu spun, va oblig sa urinati din pozitia stand "pe vine", asa cum procedeaza femeile. Din picioare sa nu urinati decat atunci cand nu aveti alta solutie.

- nici o discordie sa nu mai fie pornita din pricina eseculi in realizarea actului sexual. Sunt o multime de factori care "iti taie cheful" si daca nu exista intelegere reciproca, incredere, apare dezastrul. Atentie, femei! Luati mereu in calcul timpul petrecut de barbat la serviciu, cantitatea de stres pe care acesta o acumuleaza intr-o zi de munca, starea de sanatate, varsta sa, atitudinea voastra cicalitoare, insinuanta, plangacioasa, cu tenta asupra neajunsurilor, cu reprosuri si nu le mai imputati barbatilor, ca nu ajung la erectie, "la comanda" sau imediat cum ati intrat langa ei in pat. Pe buna dreptate se spune ca nu exista barbati impotenti, ci mai degraba femei care nu sunt in stare sa aduca un barbat in starea de erectie. Apoi, daca de intampla sa nu poata duce actul sexual pana la capat, fiti ingaduitoare, analizati "la rece" toti factorii care l-ar fi putut influenta, si nu-i bombardati cu: "ai fost la alta", "te gandesti la alta", "te gandesti la fosta sotie",

"nu-ti mai place de mine", "ai gasit pe alta", "esti satul de femei"etc. Din moment ce a fost in stare sa atinga (poate si cu ajutorul vostru) erectia inseamna ca a existat dorinta, dar organismul nu l-a ajutat "la putinta".

Undeva in paginile de mai sus, v-am relatat ca omului bolnav care vine la mine si care trebuie sa inceapa un regim - indiferent ca debuteaza cu post total sau nu ii interzic un singur lucru: sa se pensioneze sau sa intre in concediu de odihna, medical, invoire sau alte forme de "chiul". Vreau sa mergeti la **munca** si sa aveti activitate. Munca este cea care va fortifica si va intretine sanatatea. Inactivitatea va subrezeste corpul, va imbatraneste prematur, va urateste, va modifica echilibrul mental. Munca, orice activitate, influenteaza favorabil starea psihica a omului bolnav, ii aduce multumire, satisfactie si de ce nu, chiar bucurii. El se simte util, uita de boala, capata incredere in el, isi face proiecte, priveste optimist inainte, se apropie de Dumnezeu. Cine renunta la miscare, fie voit, fie prin natura serviciului - cu toate ca cine vrea, dupa serviciu poate sa faca miscare -, ajunge la obezitate si ateroscleroza. Miscarea, indiferent sub ce forma se practica ea, inlatura obligatoriu cele doua afectiuni. Cautati mereu sa faceti ceva cu mintea si mainile voastre, veti avea o satisfactie profunda, vazandu-va opera la care ati lucrat cu pasiune, cu suflet. Admir pe oamenii care dupa ce vin de la serviciu, sau pensionarii dupa ce se odihnesc, isi fac de lucru: in gradina, in atelier, la garaj, la masina etc., acestia cunosc adevarul ca se odihnesc mai repede si mai bine, daca dupa o munca executata (serviciu), trec la alta ocupatie. Creierul se destinde intr-un timp mai scurt, folosindu-l si la o alta munca, decat atunci cand stati in fotoliu la televizor sau dormitati. Gasiti-va prieteni adevarati (nu falsi sau din interes), pentru ca o prietenie adevarata, bazata pe identitate de conceptii, de idealuri, pe afinitate sufleteasca, se intalneste mai ales printre oamenii cu un suflet bogat.

Puteti sa aplicati toate regulile de igiena alimentara, fizica si morala si nu sunt suficiente daca pastrati in voi teama de **imbatranire.** De imbatranire nu se poate feri nimeni dar cel putin puteti limita inconvenientele ei, eliminand senilitatea. Este foarte adevarat ca batranetea va scade puterile, va slabeste corpul, va lipseste de multe placeri si ar fi un nonsens sa pretindeti energie, dibacie si sprinteneala din tinerete. Acceptati conditia relativ efemera a omului, ca de altfel si transformarile impuse de conditiile voastre biologice si de ritmul de viata. Fiti multumiti daca aveti o judecata limpede, un echilibru psihic, stapanire de sine si in loc de forta musculara s-o aveti pe cea morala si spirituala. Bunatatea, experienta, intelepciunea si tactul pot in orice moment sa compenseze vigoarea si elanul tineretii. Aceste atribute apartin acelora care si-au gasit armele cu care sa lupte impotriva batranetii, adica miscarea, munca, cumpatarea, optimismul. Adevaratul rau al batranetii nu este epuizarea fizica ci indiferenta sufletului.

Sunt destui oameni care nu imbatranesc in ciuda anilor si greutatilor prin care au trecut dar sunt si batrani care nu au fost niciodata tineri. Primii sunt optimistii, realistii, activii, nonconformistii, cei care depasesc usor momentele cele mai grele si dificile, iar ceilalti sunt morocanosii, cei carora toata ziua "le tuna si le fulgera", negativistii, neincrezatorii, indaratnicii si sedentarii. Retragerea in sine, inactivitatea, trairea numai din amintiri, pesimismul va scurteaza si perioada de tinerete dar si viata.

Anii care trec peste voi va zbarcesc pielea, dar pierderea curajului, a increderii, a entuziasmului va zbarcesc sufletul. Fara a nega rolul genei cu care v-ati nascut, atuul pentru ca imbatranirea sa se faca frumos, lin, pe nesimtite, este sa aveti in permanenta o arzatoare si nepotolita dorinta de activitate, iar daca aceasta poate fi diversificata, sunteti fantastici. Este, de fapt, secretul prin care puteti rezista dupa iesirea la pensie. Cei care toata viata nu au facut decat meseria lor la serviciu si acum dupa pensionare nu stiu sa faca nimic altceva se pierd. Imediat cum au parasit mediul, obiceiurile, colectivul, prietenii, nu-si mai pot gasi linistea, nu au nici o multumire, se simt parasiti, inutili, nu mai stiu nimic altceva sa faca decat ce faceau in biroul lor la serviciu si "se prabusesc". Fiecare dintre voi, inainte cu ani de a iesi la pensie, trebuie sa va ganditi cum veti consuma timpul dupa ce perioada de activitate a incetat, cu ce va veti mai ocupa.

Ca sa ramaneti sau sa redeveniti tineri, sa "pacaliti" batranetea, va sunt suficiente cateva masuri pe care trebuie sa le luati, neconditionat, daca doriti sa mai "copilariti" in aceasta existenta materiala:

- primele trei zile din luna, miercurea si vinerea din saptamana, tineti post total, sau daca nu, consumati numai fructe, legume, cereale, toate in stare cruda (exceptie fac cerealele pe care le puteti face terci);
- consumati multe ceaiuri pentru curatirea rinichilor si a ficatului (pir, iarba neagra, brusture, macese etc.);
- faceti miscare multa in aer liber si cel putin un exercitiu de respiratie zilnic;
- eliminati gandurile negative care va uratesc sufletul;
- evitati situatiile conflictuale, supararile de orice fel, pentru ca va altereaza energia vitala a organimului si implicit va afecteaza longevitatea. Invatati sa prelungiti vara si toamna vietii cat mai mult.
- de cate ori aveti posibilitatea, faceti cate o baie scurta (sapte minute), calda, simpla sau cu plante, sare, flori de fan, paie (de orz, de ovaz, de grau), conuri de brad, pin, argila;
- inconjurati-va de oameni care va asigura un climat sufletesc sanatos, care va coplesesc cu atentia, respect, ingrijiri;
- daca aveti in permanenta o ocupatie, nu aveti timp sa imbatraniti, puteti fi in varsta, dar nicidecum batrani.

Chiar daca din punct din vedere fizic se instaleaza toamna pe chipul vostru, puteti, daca vreti din punct de vedere moral si intelectual, sa traiti adevarate zile de vara.

- o femeie care-si respecta tineretea si sanatatea, nu va deveni niciodata neutila chiar daca a ajuns la 77 de ani;

"Merita sa traiasca si sa se bucure de viata, numai acela care in fiecare clipa stie sa lupte pentru ea."

Goethe

Dane, nu vreau sa trec la alta intrebare pana nu iti citesc trei poezii, pline de invataminte pentru viata:

DACA….

RUDYARD KIPPLING

DE POTI FI CALM CAND TOTI SE PIERD CU FIREA
IN JURUL TAU SI SPUN CA-I VINA TA,
DE CREZI IN TINE CHIAR CAND OMENIREA
NU CREDE, DAR S-O CREZI AR VREA;
DACA DE ASTEPTARE NU OSTENESTI NICICAND,
NICI DE MINCIUNA GOALA NU-TI CLATINI GANDUL DREPT,
DACA PRIVIT CU URA, NU TE RAZBUNI URAND,
SI TOTUSI NU-TI PUI MASCA DE SFANT SAU DE-NTELEPT,
DACA ASTEPTI, DAR NU CU SUFLETUL LA GURA,
SI NU DEZMINTI MINCIUNI MINTIND, CI DREPT,
DE NU RASPUNZI LA URA TOT CU URA,
DAR NICI PREA BUN SA PARI NICI PREA-NTELEPT,
SAU CAND HULIT DE OAMENI, TU NU CU RAZBUNARE
SA VREI A LE RASPUNDE, DAR NICI CU RUGAMINTI,
DE POTI VISA DAR NU-TI FACI VISUL ASTRU,
DE POTI GANDI, DAR NU-TI FACI GANDUL TEL,
DE POTI SA NU CAZI PRADA DISPERARII,
SUCCESUL SI DEZASTRUL PRIVINDU-LE LA FEL,
DE RABZI S-AUZI CUVANTUL CANDVA ROSTIT DE TINE
RASTALMACIT DE OAMENI, MURDAR SI PREFACUT,
DE RABZI VAZANDU-TI IDEALUL DISTRUS, SI DIN NIMIC

SA-L RECLADESTI CU ARDOAREA FIERBINTE DIN TRECUT,
DE POTI RISCA PE-O CARTE INTREAGA TA AVERE
SI TOT CE-AI STRANS O VIATA SA PIERZI INTR-UN MINUT,
SI-ATUNCI, FARA A SCOATE O VORBA DE DURERE
SA-NCEPI AGONISEALA CU CALM DE LA-NCEPUT,
DE POTI RAMANE TU IN MAREA GLOATA
CU REGI TOT TU, DAR NU STRAIN DE EA,
DUSMAN, OM DRAG, RANI SA NU TE POATA,
DE TOTI SA-TI PESE DAR DE NIMENI PREA,
DE POTI PRIN CLIPA CEA NEIERTATOARE
SA TRECI SI S-O INTRECI GONIND MEREU,
DACA AJUNGI SA UMPLI MINUTUL TRECATOR
CU SAIZECI DE CLIPE DE VESNICII MEREU,
VEI FI PE-NTREG PAMANTUL, DEPLIN STAPANITOR,
SI MAI PRESUS DE TOATE, UN **OM**, IUBITUL MEU.

ANTI-DACA

KOSTAS VARNALIS

DE POTI SA FACI PE PROSTUL CAND ALTUL TE REPEDE
- FACAND-O PE DESTEPTUL- SI C-UN CUVANT NU-L CERTI,
DE NU TE-NCREZI IN NIMENI SI NIMENI NU TE CREDE,
DE-TI POTI IERTA PACATUL, DAR ALTORA NU-L IERTI,
DE NU AMANI O CLIPA UN RAU SA-L IMPLINESTI,
SI DACA MINTI MAI TARE CAND ALTII NU SPUN DREPT,
DE-TI PLACE IN IUBIRE CU URA SA IZBESTI
SI TOTUSI ITI PUI MASCA DE SFANT SI DE-NTELEPT,
DE TE TARASTI CA VIERMII SI-N VISURI NU-TI IEI ZBORUL
SI NUMAI INTERESUL IL PUI LA RANG DE TEL,
DE PARASESTI INVINSUL SI TRECI CU-NVINGATORUL
SI-I VINZI FARA SFIALA, PE AMANDOI LA FEL,
DE RABZI SA-TI AFLI SCRISUL SI SPUSA, TALMACITE
DREPT ADEVAR, SA-NSELE MULTIMEA OARBA, SI
CAND VORBELE SI FAPTA IN VANT TI-S RISIPITE,
TU, DANDU-LE LA DRACU POTI ALTELE SCORNI,
DE POTI SA FACI INTR-UNA DINTR-UN CASTIG, O MIE,
SI PATRIA PE-O CARTE S-O VINZI LA PRIMUL SEMN,
DE NU-TI PLATESTI BANUTUL LUAT CA DATORIE,
DAR TU SA FII PLATITUL GASESTI CA-I DREPT SI DEMN,
DE POTI SA-TI STORCI SI GANDUL SI INIMA SI NERVII,
IMBATRANITE-N RELE SA FACA RELE NOI,
SI SUB NEHOTARARE PLECANDU-TE CA SERVII
CAND TOTI STRIGA:" 'NAINTE!", DOAR TU SA STRIGI:" 'NAPOI!".
DACA, STAND IN MULTIME,TE-MPAUNEZI SEMET,
DAR LANGA CEL PUTERNIC INGENUNCHIEZI SLUGARNIC
SI PE DUSMANI SAU PRIETENI, TRATANDU-I CU DISPRET,
TE FACI CA TII LA DANSII, DAR II INSELI AMARNIC,
DACA NU PIERZI MOMENTUL SA FACI ORIUNDE-UN RAU
SI-N UMBRA LUI TE-NLINISTI CA-N UMBRA UNUI POM,
AL TAU VA FI **PAMANTUL**, CU TOT PRISOSUL SAU,

VEI FI-NTRE DOMNI, INTAIUL, DAR NICIODATA **OM!**

INVATA

KOSTAS VARNALIS

INVATA DE LA APA SA AI STATORNIC DRUM,
INVATA DE LA FLACARI CA TOATE-S NUMAI SCRUM,
INVATA DE LA UMBRA SA TRECI SI SA VEGHEZI,
INVATA DE LA STANCA CUM NECLINTIT SA SEZI,
INVATA DE LA SOARE CUM TREBUIE S-APUI,
INVATA DE LA PIATRA CAT TREBUIE SA SPUI,
INVATA DE LA VANTUL CE-ADIE PE POTECI
CUM TREBUIE PRIN LUME DE LINISTIT SA TRECI,
INVATA DE LA TOATE, CACI TOATE-TI SUNT SURORI,
CUM TRECI FRUMOS PRIN VIATA
CUM POTI FRUMOS SA MORI!
INVATA DE LA VIERME CA NIMENI NU-I UITAT,
INVATA DE LA NUFAR SA FII MEREU CURAT,
INVATA DE LA FLACARI CE-AVEM DE ARS IN NOI,
INVATA DE LA APE SA NU DAI INAPOI,
INVATA DE LA UMBRA SA FII SMERIT CA EA,
INVATA DE LA STANCA SA-NDURI FURTUNA GREA,
INVATA DE LA SOARE CA VREMEA SA-TI CUNOSTI,
INVATA DE LA STELE CA-N CER SUNT MULTE OSTI,
INVATA DE LA GREIER CAND SINGUR ESTI, SA CANTI,
INVATA DE LA LUNA SA NU TE INSPAIMANTI,
INVATA DE LA VULTURI CAND UMERII TI-S GREI,
SI DU-TE LA FURNICA SI VEZI POVARA EI,
INVATA DE LA FLOARE SA FII GINGAS CA EA,
INVATA DE LA MIEL SA AI BLANDETEA SA
INVATA DE LA PASARI SA FII MEREU IN ZBOR,
INVATA DE LA TOATE, CA TOTU-I TRECATOR.
IA SEAMA, FIU AL JERTFEI, PRIN LUMEA-N CARE TRECI.
SA-NVETI DIN TOT CE PIERE, CUM SA TRAIESTI, IN VECI !

13 Vorbeste-ne putin despre una din bolile care a ajuns pe locul intai in privinta mortalitatii - CANCERUL -.

- Cancerul este astazi una dintre cele mai presante probleme ale medicinii. Daca acum 50 de ani mortalitatea cauzata de tuberculoza era simtitor mai ridicata decat mortalitatea cauzata de cancer, astazi este invers. Aceasta boala este consecinta interactiunii voastre cu mediul inconjurator, a felului vostru de a va hrani si de a vietui. Astfel, o treime dintre cancere se datoreaza unor obiceiuri alimantare, o treime - fumatului si o treime unor alti factori externi cum ar fi: expunerea prelungita la soare, supararile si imbolnavirile profesionale. Un ficat obosit, bolnav din

cauza suparilor, a substantelor otravitoare de orice fel, dar si din cauza medicamentelor, joaca un rol insemnat in formarea cancerului.

Medicul englez Blond prezinta cancerul ca un rezultat, ca o cedare progresiva cronica a ficatului, in care nu este contestat rolul toxinelor alimentare. El conchide: ”Problema cancerului este o problema alimentara si combaterea acestei boli nu este o chestiune chirurgicala, ci una igienica - alimentara. Prin supravegherea productiei, prin conservarea si distribuirea alimentelor, cancerul ar putea fi combatut cu succes”.

Numeroase rezultate ale cercetarilor de pana acum si a experientelor pe animale, au zguduit teoria despre “predispozitia innascuta” pentru cancer. Fiecare isi “achizitioneaza” cancerul sau prin influenta de ani si chiar de zeci de ani a excitantilor mediului inconjurator si ai alimentatiei. Depinde numai de cat sunteti de “tari’ sau de “ incarcati” de toxine, cand apare cancerul. In intelesul cel mai profund, cancerul este un semn al departarii voastre de natura, al dezorientarii si dezordinii din viata voastra. Vindecarea cancerului nu este numai o problema de ordin igienico-social, ci in aceeasi masura si o problema legata de personalitatea fiecaruia, deci una profund umana.

Deducem astfel ca posibilitatea de vindecare a cancerului nu depinde de administrarea vreunui medicament, ci de reorganizarea energica si voita a intregului sistem de viata si in special de alimentatie. Un regim bogat in fructe si legume proaspete, diminueaza mult frecventa cancerului de san, plaman, stomac, colon, intestine. Sfecla rosie este unul dintre cei mai credinciosi aliati ai omului impotriva cancerului, deoarece inlesneste o crestere a oxigenarii celulelor corpului, cunoscand faptul ca o celula sanatoasa are nevoie de cat mai mult oxigen, spre a fi “in forma”, pe cand o celula canceroasa, se dezvolta nemaipomenit de bine si rapid in absenta oxigenului. Un **regim complet de cruditati** ar arata cam asa: dimineata si seara se ia o masa de fructe, la pranz o masa de zarzavat si sucuri de fructe si zarzavat. Atentie! Niciodata nu se asociaza legumele cu fructele si nici sucurile de fructe cu sucuri de zarzavat, pentru a pastra pe cat posibil unitatea naturala a lor si pentru a preintampina primejdia ca prin insalivarea defectuoasa a sucurilor sa se bea mai mult decat stomacul sa digere, pentru ca altfel veti hrani boala si nu sanatatea voastra. Cruditatile se schimba periodic si se tine seama de cronologia anotimpurilor. Aceste produse se folosesc in stare cat mai naturala (spalate si curatate bine), iar daca dantura nu permite (este slaba), se pot toca sau razui, imediat inaintea mesei. Cel mai bine este sa “muscati “ din legume ca si dintr-un mar, iar la zarzavaturi, frunzele nu trebuiesc strivite, presate, stoarse sau tocate prin masina, deoarece isi pierd din “puterea lor de viata”. Masticarea si insalivarea corespunzatoare constituie jumatate din victoria impotriva oricarei boli, implicit a cancerului.

Am mai vorbit cat de important este dormitul in aer curat, noaptea, pe cat posibil cu fereastra deschisa, care poate fi socotit ca fiind o parte din “alimentatie”. Functia vitala de indepartare a otravirii o poate executa corpul, numai daca are la dispozitie suficient oxigen si daca primeste din belsug fermenti transmitatori de oxigen. Inseamna ca sunteti lamuriti cat de necesara este inspirarea de aer proaspat, curat, bogat in oxigen si primirea de multe alimente proaspete si sucuri proaspete, deoarece numai acestea va procura fermenti transmitatori de oxigen, atat de necesari metabolismului. Aerul curat de padure, bogat in oxigen si alimentatia cu adevarat proaspata, fac parte din prevenirea si tratamentul cancerului.

O astfel de hrana bazata in exclusivitate pe cruditati, este usor si repede digerata, impovareaza putin metabolismul si stimuleaza eliminarea produselor metabolice toxice.

Retineti! Alimentele trebuie obligatoriu sa fie proaspete si sa se prepare in vase de sticla, email, ceramica sau pamant.

Iata dragii mei, ca nu va ramane altceva de facut decat sa va ganditi la mijloacele naturale de vindecare si sa invatati cum sa va folositi de puterile lor profilactice si de vindecare, fara sa le maltratati sau denaturati (prin fierbere, prajire, coacere), pentru ca din principii vindecatoare sa nu devina toxice, cancerigene.

Am fost rugat de multe ori sa prezint o schema de regim, care sa fie socotit cu actiune sigura impotriva cancerului. Asa ceva nu este posibil atata timp cat fiecare individ este o entitate aparte si influentata mai mult sau mai putin de factori externi si interni. Un lucru va pot spune sigur, cu

certitudine maxima, ca sucurile si cruditatile proaspete constituie baza regimului in cancer si intre acestea, alimentele cu o mare cantitate de magneziu si seleniu (vezi Anexa nr.17). Aceste alimente, contin totodata elementele incarcatoare de electricitate pozitiva si sunt extrem de sarace in sare, care trebuie eliminata, deoarece retine fermenti de oxidare ce actioneaza ca generatori ai cancerului. Tumora canceroasa este un simptom. Atata timp cat cauza aparitiei ei nu este cunoscuta si indepartata, nu sunt eficiente nici operatiile nici iradierile. Dimpotriva, un tesut iradiat este mai greu de vindecat chiar prin alimentatie cu cruditati. Un antidot otraveste si mai mult un corp bolnav de cancer, de aceea nu s-a gasit si nici nu se va putea gasi vreun citostatic eficient. Ramane ca cel mai valoros remediu enzimele vii, neotravite din alimentele crude. In timp ce alimentatia fiarta (moarta) otraveste sangele, prin cruditati, deci prin hrana vie, aceste otravuri sunt dizolvate si eliminate. Faptul ca rata mortalitatii canceroase este destul de mare, se datoreaza in parte si marii agresivitati a tratamentului clasic. Trebuie sa stiti ca in prezent, medicamentele anticanceroase sunt eficace, insa incapabile de a deosebi celulele sanatoase de cele atipice (anormale). Din acest punct de vedere, numeroase asociatii umanitare impreuna cu bolnavii si familiile lor, s-au revoltat impotriva acestei agresivitati, revendicand dreptul unor terapii mai blande, bazate pe alimentatie si o mai buna igiena a vietii (fizica, morala si disciplina mentala). De fapt, in toata munca de prevenire si combatere a cancerului, se scapa din vedere aspectul cel mai important: starea imunitara a bolnavului. Se pot descoperi cele mai sofisticate tratamente medicamentoase impotriva cancerului, dar daca nu se va gasi metoda de intarire a imunitatii celui suferind, cel “vindecat” prin aceasta medicatie are toate sansele sa recidiveze si sa se intoarca din nou pe patul spitalului. Slabirea sistemului imunitar al organismului este generata de: alimentatia saraca in vitamine esentiale, saraca in fibre, insa bogata in deseuri; lipsa oricarei activitati fizice, miscari, oxigenare mai mult decat deficitara a corpului (camera neaerisita, temperatura ambianta mai mare de 21 grade Celsius, lipsa miscarii); socurile emotionale repetate si “confectionarea“ unor ganduri negative; consumul exagerat de medicamente si in special de antibiotice. E bine sa stiti ca ficatul distruge zilnic un numar impresionant de toxine cancerigene. Daca acest inegalabil organ (glanda) nu va fi menajat si tinut intr-o perfecta forma, el nu va putea sa-si indeplineasca eleganta si nobila sa sarcina.

Cancerul, ca nici o alta boala, are nevoie de o restabilire a ordinii naturale de viata cu ajutorul marilor mijloace de vindecare ale naturii: soare, lumina, aer, apa, hrana (cruda) vie, plante medicinale, miscare, liniste, incredere in corpul propriu si in medic (terapeut), el fiind un fapt de necontestat a unei profunde dezordini a vietii voastre.

Am mai fost intrebat cum se explica aparitia acestei boli la copii mici - de la cateva luni, la cativa anisori - care de fapt sunt alimentati la sanul mamei, deci nu gresesc alimentar.

Maladia canceroasa nu este o problema medicala. Ea este urmarea unei dizarmonii aparute in organismul uman, indiferent de varsta - fie in perioada intrauterina, fie dupa venirea la viata - generata de: hrana necorespunzatoare, stres, lovituri, cazaturi, manevrele facute de medic atunci cand ajuta copilul sa vina pe lume (la sarcinile cu probleme), radiatii, infectii netratate etc.

Cancerul este aproape necunoscut oamenilor saraci din cartierele periferice ale oraselor mari, pentru ca ei mai mult flamanzesc si foarte raspandit in cartierele celor bogati, care au posibilitatea si care mananca mult.

Concluzia pentru toata lumea : intr-un corp cu un metabolism normal nu se poate dezvolta cancerul!

Concluzia pentru lumea medicala: oricat de “nestiintific” ar fi tratamentul, interesul oricarui medic este vindecarea cancerului, nu de a judeca metoda.

14 Stiu ca si Valeriu Popa avea o parere despre lumea medicala. Pozitia ta fata de medici si de medicamente care este?

-In privinta medicilor imi stii parerea. Am o stima deosebita fata de medicii oameni, fata de cei care sunt aproape de bolnav, care-si respecta cu sfintenie juramantul depus, care sunt trup si suflet pentru fiinta umana. Ca in orice alt domeniu de activitate, si aici au ajuns sa profeseze, oameni care nu au nici o chemare, au vrut numai "titlul", le place cum suna "domnule doctor" si ca medicina este o afacere profitabila. Sunt putini cei care lucreaza in domeniu si nu pretind nimic de la bolnav, fac totul numai din pasiune, nu din dorinta de a se imbogati. Una este sa primesti ce ti se ofera si alta este sa conditionezi:" te costa operatia atat", "trimiterea te costa atat", "consulatia te costa atat"etc.

Imi amintesc prin anii '70-'71, fiul meu trebuia sa fie operat de hernie si a fost internat la sectia chirurgie a unui spital din judetul Constanta. Timp de trei zile a stat degeaba in spital, pana cand o asistenta mi-a spus sa merg la seful sectiei (medicul C) sa-i ofer ceva "pentru ca asa se procedeaza" si totul se va rezolva. M-am prezentat frumos cu un plic cu una suta lei (erau bani pe atunci), o sticla de sampanie si trei pachete Kent; a doua zi fiul meu a fost operat.

Foarte multi pacienti justifica prezenta lor la cabinetul meu, ca avand doua motivatii: una ca au inghitit sau li s-a administrat kilograme de medicamente si fara nici un efect, si a doua, ca nu mai au bani sa dea la medici. Acum doi sau trei ani, o cunostinta imi spunea "Cu chiu cu vai, am reusit sa o internez pe mama in spitalul…..noroc ca am avut un plic cu un milion de lei pentru profesor, altfel nu rezolvam.". Sau oameni care se tanguie ca medicul chirurg le-a conditionat operatia de o anumita suma de bani. Si culmea, dupa sefii lor, s-au aliniat si ajutoarele (asistente, infirmiere, bucatarese, portari).

Aveam odata internat in spital, o cunostinta, un prieten si am rugat o infirmiera al carei sector cuprindea si rezerva lui sa aiba grija si de batran (o lenjerie mai buna, sa-i aduca mancarea la pat atunci cand nu poate merge, sa-l ajute cu plosca, adica, intr-un cuvant, sa fie amabila, omul sa se simta intr-un fel protejat). I-am oferit cafea, sapun si ceva bani. S-a uitat in punga, a strambat din nas si nici macar multumesc nu a spus. Daca ati avea posibilitatea sa cunoasteti asemenea personaje si sa le vedeti cand vin sau pleaca de la serviciu, ati avea impresia ca sunt functionare intr-un minister, actrite, patroane, - sfidator de elegante. Aceste cazuri din acest domeniu sunt adunate de la oameni in suferinta, eu am avut norocul si am gasit oameni adevarati peste tot pe unde am fost (Spitalul Militar Central, Policlinica Judeteana Buzau, Policlinica Stomatologica Botosani), unde nu mi s-a pretins nimic.

Vreau sa le reamintesc acestor "lipitori" ca Iisus a lasat pe pamant un astfel de mesaj, atunci cand si-a trimis apostolii in lume: "Ungeti si tamaduiti pe cei bolnavi, curatiti pe cei leprosi, inviati pe cei morti, pe demoni scoateti-i, asa cum in mod liber ati primit, la fel sa daruiti. Sa nu aveti nici aur, nici argint si nici bani, in cingatorile voastre. Nici traista pe drum, nici doua haine, nici incaltaminte, nici chiar toiag, caci lucratorul este vrednic de hrana sa. Mancati ceea ce vi se pune inainte, dar ceea ce se obtine prin omorare sa nu va atingeti, caci nu aveti voie".

Ce vreti mai sugestiv decat aceasta invatatura? La noi sunt unii medici care isi fac un sir de case (vile), parca ar locui in toate odata, doua sau trei masini, un lux sfidator si o aroganta de semizeu. Am o stima deosebita pentru un anume cabinet, pentru ceea ce face pentru om si pentru rezultatele pe care le obtine, dar pe mine m-a marcat neplacut un moment petrecut in toamna anului 1993 (16.09). Eram in concediu si fara sa-i spun lui Valeriu Popa, am fost la acest cabinet. Noaptea am stat la hotel, pentru a fi printre primii a doua zi de dimineata. La orele 06.30 eram la cabinet si cu toata stradania mea de a ajunge printre primii, aveam inainte sapte persoane. De primit, ne primeau doi barbati. Eu am ajuns la cel mai tanar care mi-a studiat biletul de iesire din spital si mi-a spus ca tratamentul pentru trei luni ma costa 24 000 lei. Am crezut ca se invarteste pamantul cu mine, eu nu aveam decat 37 000 lei pentru tot concediul. Am primit o punga de plastic cu ceaiuri de plante, argila si cinci sticle de solutie. I-am spus ca mai am un document al unui barbat din Constanta care nu s-a putut deplasa, care abia mai respira si ca medicii l-au trimis sa moara acasa (nici nu se mai putea da jos din pat); a studiat documentul si mi-a zis ca se poate.

-Domnule doctor (purta halat alb), eu nu am decat 13 000 de lei, atat a avut batranul sa-mi dea.

-Nu-i nimic, va dau tratamentul numai de 13000 de lei. Am luat punga lui si afara, la masina, am rasturnat cele doua pungi sa vad care este diferenta, de la 13 000 la 24 000 de lei; da, erau in plasa batranului doua plicuri cu plante si unul cu argila mai putin!! Am mai primit si o carte postala cu un cod care ne era ceruta la ridicarea apei tonice.

Ce m-a deranjat pe mine in toata aceasta poveste, este, facand abstractie de banii pe care i-am pierdut (da, i-am pierdut, pentru ca la intrare in orasul urmator am aruncat plasa cu “miracole” la un tomberon, iar sticlele cu solutie stau si acum in camara mamei mele), de timpul consumat si nervii tociti, a fost:

-preturile practicate si modul de regularizare a lor; era un batran care se vaita si spunea: ”ce sa fac eu taica, nu am stiut ca au marit preturile si nu am bani de ajuns”;

-diferenta ridicola dintre pret si cantitatea de produse, la cele doua pungi pe care le-am luat;

-din biletul de iesire din spital si din ce am relatat eu, reiesea ca batranul din Constanta, era intr-o situatie foarte grava, cu un cancer care se generalizase si numai o minune l-ar mai fi putut ajuta si cu toate acestea i s-au luat banii in loc sa recunoasca sincer ca un asemenea caz nu prezinta sorti de izbanda (dupa doua zile de cand a inceput cu ceaiurile si solutiile, batranul a murit)

-toti cei opt pacienti care eram acolo, am primit pe cartile postale acelasi cod, cu toate ca afectiunile erau diferite.

Tot drumul de la plecarea din acel oras, m-am gandit si la casa noua si cele doua masini din curte (marci straine, nu Dacie) si nu reuseam sa-l inteleg pe Valeriu Popa, el de ce nu percepe nici o taxa, de ce sta intr-un apartament umil, de ce nu poate sa intretina decat un caine, de unde atata generozitate? Am gasit acest raspuns atunci cand mi-au fost depistate capacitatile extrasenzoriale si cand am inteles ce inseamna sa fii **OM PENTRU OM**.

De fapt a fost pentru prima si ultima data cand am alergat dupa “cai verzi pe pereti”, dupa un an i-am povestit intamplarea si lui Valeriu Popa, mi-am cerut scuze, iar pacientilor mei le spun ca "cine alearga dupa doi iepuri nu va prinde nici unul, niciodata".

Exemple despre rapacitatea medicilor (nu sunt cu nimic mai prejos si atatia bioterapeuti care au aparut ca ciupercile dupa ploaie) se pot da multe, dar parca uneori deranjeaza, iar oamenii necajiti, inghit, tac, pentru ca nu au ce face.

Mai ales acum dupa marea gaselnita cu “ CASA DE ASIGURARI DE SANATATE”, cand sunt platiti unii cu zeci de milioane pe luna, mai iau bani si la cabinete, mai primesc si “peschesuri”si culmea, tot ei se plang de salarii de mizerie. Am un nepot care este medic, platit de C.A.S. si carenumai intr-o luna a ridicat 22 000 000 de lei.

-Mai, dar la varsta ta, ridici bani pe care eu cu pensia ii strang intr-un an de zile. Spune sincer ce iti ramane curat dupa ce palatesti asistenta, chiria, lumina, apa, impozitul?

-Pai asistenta, chiria, lumina, apa, ma costa cam 4 000 000 lei.

-Si impozitul?

-Impozit nu mai platesc.

-De ce?

-Am anuntat ca sunt bolnav, am dus o scutire medicala si...gata.

-!!! Fara cuvinte… .

Intreb pacientul:

-De ce nu mi-ati adus un document de la medic, de unde sa rezulte un diagnostic si sa se vada parafa si semnatura medicului, pentru a-l atasa fisei dumneavoastra?

-Va rog sa ma scuzati, dar nu am avut bani sa merg la medicul de familie, sa-mi dea o asemenea hartie.

-Cum bani, pentru ca este medic de familie, este al dumneavoastra, el este deja platit!?

-Ehei,ce frumos ar fi, dar dumenavoastra se pare ca nu traiti pe aceasta lume.

La intrarea intr-un spital se poate citi “Medicina este intr-adevar o profesiune, dar nu este o profesiune ca toate celelalte. Ea cere nu numai multa pricepere ci si multa dragoste pentru om, multa omenie, pasiunea de a te dedica sanatatii semenilor".

Oameni in suferinta, stiu ca nu aveti posibilitatea sa alegeti dintre purtatorii de halate albe pe acei “oameni de omenie”, dar… . Stimati medici, cu toate cred ca as putea fi de acord, dar cu trei aspecte, nu ma pot impaca si nu le pot intelege (de fapt nici nu ma straduiesc, si nici nu o voi face vreodata):

1. De ce atat aroganta si infatuare sub motivul ca ati studiat sase ani, ca faceti practica nu stiu cat etc., etc.??
2. De ce va considerati o categorie sociala privilegiata ?
3. De ce pretindeti sume mari de bani, mai ales bolnavilor de cancer, trecuti deja in metastaze? De ce nu lasati banii familiilor, pentru a se ingriji de cele vesnice?

Eu va compatimesc si ma rog bunului Dumnezeu, sa va ierte si sa va rasplateasca dupa sufletul vostru.

" Medicina este doar un paleativ, intrucat in spatele bolii se afla cauza pe care nu o poate atinge nici un medicament"

Dr. Weir Mitchell

Medicina alopata se ocupa numai de trup, toate studiile se fac pe cadavre (in facultate), ignorandu-se aspectul ca in suflet, in aura sa energetica, isi afla cauza toate bolile fara exceptie. Asta, pentru ca asa cum am mai spus-o, “ce nu se poate masura si demonstra, nu exista”, parere si pozitie adoptata de medicina alopata. Este de neinteles de ce foarte multi medici, se impauneaza cu pretentia detinerii adevarului, atata timp cat medicina alopata se dovedeste neputincioasa in cazul a numeroase boli. Oare nu credeti ca se calca oficial pe cadavre, atunci cand se conduc tratamente devastatoare pentru om (chimioterapia, socuri electrice, iradieri) si care au o duritate infioratoare?

-Domnule doctor - intreaba un pacient - ce spuneti, daca as incerca un tratament naturist, nu credeti …

-Nu, nu asa ceva nu exista, nu se poate.

De ce domnule? Intreb eu.

Asemenea pareri sunt ralatate si prin paginile a numeroase reviste, mai mult sau mai putin avizate, exprimate si pe la simpozioane, emisiuni radio sau TV, cand se sustine cu inversunare ca un tratament naturist, nu poate fi acceptat deoarece nu are suport stiintific. Da, dar in acest caz domnilor, ca sa va puteti pronunta va trebui sa cunoasteti destul despre aceasta “ alternativa” si abia atunci, va este permis numai sa va dati cu parerea, dar niciodata sa negati. Aceasta tine de cel mai elementar bun simt, mai ales ca ignorati cu buna stiinta si o nedisimulata invidie, cazurile care probeaza cu sanatatea si viata lor recastigata. Nu va este permis sa dati sentinte, daca nu ati studiat, cercetat,aprofundat si experimentat. Stiinta deocamdata are limitele ei.

Pentru ca am ajuns la limite va mai povestesc un caz. Prin toamna cred, vine la mine un pacient care, radiind de bucurie, imi spune:

-Domnule, am facut doua ecografii, la doi medici diferiti si nu mi-au gasit nimic la suprarenala.

-Cum e posibil, unde ati gasit asemenea medici?

-In orasul B din nordul tarii, acolo unde locuiesc, iar despre unul din ei, se spune ca are cel mai performant aparat (A.G.)

-Aparatul da, dar omul care interpreteaza?

-Cred ca si el, dar am mai fost la unul (C.G.) si nici el nu mi-a gasit nimic.

-Bine, ca sa va convingeti, aveti posibilitatea sa faceti o tomografie?

-Da cunosc pe cineva la Bucuresti care m-ar putea ajuta.

-De acord, cand aveti rezultatul, mi-l comunicati si mie.

La anexele nr. 6-10 veti vedea xerocopia unor ecografii si rezultatele examenelor Computer Tomografic, unde un tip de explorare infirma, iar cealalta confirma existenta unei formatiuni. Cine a gresit? De ce acestui om i s-a mai perceput o taxa de consultatie, daca eficienta explorarii e nula? Ce parere aveti domnilor?

Sau o pacienta imi scrie: “pentru corpul strain uitat de la operatie, ce trebuie sa fac?”. La o emisiune televizata, distinsului domn Pavel Kozac i se prezinta doua cazuri de psoriazis si este rugat ca in sapte zile ca el aplice tratamentul sau. Dupa sapte zile, bolnavii erau aproape rezolvati, dar a cazut “ghilotina vorbelor” unui medic: “nu se poate asa ceva, acestia daca ar fi avut psoriazis nu aratau asa”?

Mi-a venit in minte un alt exemplu, pe care sa-l analizati si interpretati fiecare. Acum aproape jumatate de an, a venit la mine un pacient - Dumnezeu sa-l aiba in paza sa - operat la coloana de un sarcom. I-am spus ca nu aceasta a fost tumoarea mama, ci o metastaza si ca boala ii este in organism de mai bine de doisprezece ani.

-Da, acum vreo zece ani, m-am operat la Spitalul…. de o alunita. Inainte de a ma opera la coloana am fost si la “dermato”la medicul care m-a operat sa-i arat celelalte alunite, care crescusera langa cea operata. Dupa ce m-am dezbracat si m-a vazut, m-a intrebat:”Ce neispravit te-a operat aici pentru ca nu trebuia ? Pai, dumneavoastra domnule doctor, acum zece ani. A, da, da, da, acum zece ani, a fost bine ca te-am operat!"!?

Oare ma intreb eu si cu mine milioane de oameni, pana unde putem impinge "erorile “medicale?

Dane, tie ti-am mai spus de experimentul pe care l-am facut intr-un an cand am testat cateva aparate “electroencefalograf” si cand dupa ce asistenta mi-a explicat timpii pe care-i executa, eu mi-am ales perioada optima de a intra rapid in undele “alfa”. Un distins profesor, citind electroencefalograma, a intrebat-o pe asistenta daca “tipul a fost in coma cand i-ai facut EEG?”, iar altadata medicul neuro, m-a intrebat daca m-am lovit la cap cand am fost mic. “Mama nu mi-a spus ca am cazit in cap” a fost raspunsul meu.

Sau din cei 19 medici pacienti, in evidenta, fara sa-i pun la socoteala pe cei care-si au rudele sub observatie, cativa, fie in scris, fie verbal, mi-au marturisit ca au ajuns sa cunoasca limitele medicinii alopate.

Bravo dragii mei,sunteti oameni curajosi, cerebrali, si cu multa educatie.

“Domnule Anca, acum imi dau seama ca atatia ani de studii nu mi-au folosit aproape la nimic; am descoperit cu ajutorul dumneavoastra binefacerile unei alimentatii corecte si mi-am rezolvat multe probleme. Eu ca medic, sunt obligat sa le prescriu pacientilor antibiotice, dar imi este mila de ei” – imi scria cu cateva luni in urma un medic. Minunati-va, daca puteti, va rog!

Dragii mei medici pacienti, nimeni si niciodata nu va afla despre pozitia voastra, ca v-ati “coborat” la un nespecialist, ca v-ati “tradat” breasla!

Despre **medicamente**, imi pun si eu intrebarea, ca atatia altii: “Cum o fi supravietuit omenirea atatea sute de mii de ani fara medicamente?” “De ce se ignora produsele naturale, care sunt pe departe superioare atat ca eficienta cat si ca efecte secundare, celor sintetice?” Nu exista decat un raspuns, si anume ca nevoia actuala de vitamine si minerale a fost grosolan exagerata in scopuri comerciale, pentru a aduce profituri de miliarde de dolari anual trusturilor farmaceutice si concernelor chimice. Interesele comerciale nu se ocupa de sanatatea voastra, ci atenteaza numai la banii vostrii castigati din greu si cu sudoare.

Daca ati sti ca in localitatea “X” exista un crescator de capre rosii care poate asigura o cantitate mare de lapte, si ca inca mai are vreo cateva zeci de filiale in toata tara, ati mai cumpara laptele pasteurizat (nefolositor) de la firma “Y” care-si face reclama peste tot? Eu cred ca nu. Mos Ion cu caprele nu are atatia dolari sa dea pentru a i se face publicitate – bani pe care i-ar incasa firma de publicitate – si bani pentru a i se inlesni publicitatea – bani pe care i-ar incasa … .

Nu credeti ca sunteti manipulati, ca nu exista interes pentru a afla adevarul despre ce este bun si ce este daunator?

Multi dintre voi alergati ahtiati dupa vitamine, chiar daca sunt scumpe, numai “pentru ca sunt prescrise de medic”, va este mai usor sa luati trei capsule pe zi decat sa mancati trei mere, sau sa beti un pahar cu suc de telina. Va amagiti! Credeti ca puteti primi “protectie” impotriva cancerului, SIDA, T.B.C., infectiilor sau altor boli? Cine prescrie vitamine (exceptie: vitamina E, Ging Seng, apilarnil, 9 VITA sau capsule cu ulei de peste), mareste profitul fabricantilor si profita

de spaima oamenilor. Toate vitaminele le gasiti in alimentele “crude”, ce va trebuiesc elemente de sinteza? Orice produs de sinteza are cel putin un element chimic?

Ca sa va dati seama cat de bine este “stapanita” de descendendentii lui Hipocrate distributia, sau administrarea cantitatilor de vitamine, va dau urmatorul exemplu: cercetatorii britanici considera ca pentru un compatriot de-al lor 30 mg de vitamina C pe zi sunt suficiente; italienii cred ca este nevoie de 45 mg, in timp ce un american primeste zilnic 60 mg, unui german i se recomanda 75 mg, iar unui francez 80 de mg !!! Vreti sa stiti unui roman cat i se recomanda? Dupa agenda medicala, se administreaza oral, intramuscular sau intravenos, 50-1000 mg/zi!?! Iertati-ma, nu cumva am intrai in sfera SF-ului? Nu vi se pare ca sunteti “pompati” cu prea multe vitamine, care nu de putine ori au generat accidente, unele ireparabile,

Intr-un an, in S.U.A. toti cei care mancau la o cantina, s-au trezit brusc rosii ca racul din cap pana in picioare, dupa ce au consumat o supa in care orezul era “imbunatatit” cu vitamina B3.

In 1991, tot in S.U.A. opt persoane s-au intoxicat cu vitamina D band lapte. De ce? Pentru ca o fabrica de lactate nu amestecase bine substanta chimica folosita in principal la otravirea sobolanilor, si care in doze mai mici era folosita si pentru “vitaminizarea” laptelui. Unul din cei opt a murit. Cine raspunde pentru o viata luata? De ce aveti nevoie de vitamina D, cand corpul vostru o “fabrica” in mod natural, prin piele, cu o simpla expunere la soare?

Sunt tot mai multe tari, inclusiv Romania, unde cele mai multe alimente sunt “vitaminizate”, de la laptele pentru sugari, la uleiul pentru salata. Izvorul vitaminelor se afla in legumele si fructele din gradinile si livezile voaste, nu in farmacii. Aceste vitamine “pure” sunt foarte usor asimilabile, sunt naturale 100% si evident foarte valoroase. Tot ce este natural inseamna SANATATE. Tot ce este in flacon (comprimate, drajeuri, injectii) inseamna BOALA. Aratati-mi o vitamina, un antibiotic sau citostatic si care nu are contraindicatii. Nici un produs natural nu are contraindicatii. Niciodata vitaminele sintetice nu pot substitui vitaminele naturale, deci nu pot constitui o alternativa.

-Daca tot am ajuns aici, nu poti sa ne vorbesti pe indelete **de vitamine si minerale**, si unde anume le putem gasi?

-Bine, fie.

VITAMINE

Numeroase proprietati benefice ale legumelor, cerealelor si fructelor se datoreaza constituentilor lor, din care fac parte si vitaminele. Va veti convinge singuri ca, pentru cine isi variaza cat mai mult cu putinta hrana, rezervand un loc larg cruditatilor, “problema vitaminelor”, in realitate, nu exista. Alimentele naturale sunt perfect echilibrate (totdeauna) pentru speta careia ii convin, ca atare, cu exceptia catorva cazuri particulare, nu exista riscuri serioase de hipervitaminoza. Totul se petrece firesc, ca si cum organismul ar sti (si chiar stie) sa utilizeze vitaminele in folosul sau pornind de la ratia alimentara zilnica. Si uite asa, treptat, treptat, pe masura nevoilor sale, el compenseaza un deficit momentan, dar si stocheaza in alte parti vitamine pe care nu le foloseste imediat. Aducandu-i zilnic noi vitamine naturale, puteti sa va ajutati la maxim organismul sa devina sau sa ramana ceea ce doriti sa fie.

In schimbarea modului vostru de alimentatie, tineti cont de urmatoarele doua aspecte:

1. Vitaminele sintetice nu se pot substitui vitaminelor naturale; s-a demonstrat practic, ca anumite afectiuni, care nu au reactionat la doze importante de vitamine sintetice, au fost vindecate cu cantitati mult mai mici de vitamine naturale.
2. Alimentele prea fierte, sterilizate, pasteurizate sunt saracite sau total lipsite de vitamine, si dupa unele cercetari se comporta ca niste “Anti-vitamine”.

Retineti, va rog, alimentele, pentru a fi perfect asimilate, trebuie sa contina ansamblul echilibrat cu care le-a inzestrat natura. Un aliment lispit de vitaminele lui, sau nu poate fi asimilat, sau ca sa fie asimilat, va trebui sa “se serveasca” de vitaminele necesare si care au fost stocate in organism.

Deficitul de vitamine este la ordinea zilei in civilizatia noastra in care alimentatia, compusa adesea din produse “rafinate” si din conserve, este in realitate o capcana, deoarece aceasta aduce in organism alimente devitalizate, lipsite de pricipiile vitale indispensabile. Lipsa de vitamine duce in timp la aparitia de tumori (benigne, maligne), tulburari hepatice, intestinale, respiratorii, renale, hormonale si circulatorii. Sunt afectati si adultii, dar in principal sufera copii hraniti cu lapte smantanit, cu rasoluri si fierturi lipsite de vitamine. Ei platesc cel mai greu tribut acestor carente vitaminice. In ignoranta voastra nu acordati in regimul alimentar zilnic un loc aparte cruditatilor, cerealelor, legumelor si fructelor diverse, ca si drojdiilor alimentare a caror bogatie in vitamine a fost demonstrata de multa vreme.

Va voi prezenta mai jos un tabel cu o serie de vitamine, care sunt produsele alimentare ce le inglobeaza si cum influenteaza ele sanatatea voastra (Anexa nr.16):

1.Vitamina A;

2.“Complexul vitaminic B “ constituit din:

a) vitamina B1;
b) vitamina B2;
c) vitamina B3 sau vitamina PP;
d) vitamina B5;
e) vitamina B6;
f) vitamina B8 sau vitamina H;
g) vitamina B9 sau acid folic;
h) vitamina B12;
i) vitamina B13;
j) vitamina B 15;
k) vitamina B 17;

3. vitamina C;
4. vitamina C2 sau vitamina P;
5. vitamina D;
6. vitamina E;
7. vitamina F;
8 . vitamina K;
9. Colina;
10. Inozitol;
11. APAB;
12. Vitamina T;
13. Vitamina U.

Asa cum v-am mai spus in capitolul respectiv, in intestinul gros exista o flora de fermentatie favorabila si o flora de putrefactie. Intr-un intestin sanatos, supus unor conditii normale de functionare, aceste doua grupe de germeni se echilibreaza. Cand, pentru cauze foarte diverse, flora de putrefactie predomina, asistam la roirea in circulatie a acestor germeni insotiti de produse toxice. Numeroase studii au aratat ca, de altfel, costipatiile cronice, care au oprit sau incetinit considerabil circulatia materiilor fecale, mai ales in zona cecala (CEC), joaca un rol important in etiologia colibacilozelor. Este lesne de inteles pentru toata lumea, ca, in viata de toate zilele, sub influenta conditiilor meteorologice, dietetice, a oboselii, a stresului, se intampla uimitor de frecvent, in afara de orice sindrom patologic definit, ca roirea germenilor intestinali sa se produca micsorand treptat rezistenta organismului.

Carenta de vitamine, in special in vitamina F, permite unui perete intestinal sa ajunga anormal de permeabil. El lasa sa treaca zilnic microorganisme cu slaba putere patogena, dar blindate cu toxine. Intr-un loc predispus al corpului, gratie unui factor permeabilizant suplimentar, hormonal - in cazul unui cancer al sanului sau uterului -, cancerigen - in cazul cancerului fumatorului (plaman), alcoolicului (ficat, pancreas) - etc., se produce o sensibilizare.

O tumoare se formeaza!

Luati aminte! Cine nu reuseste sa normalizeze functia antitoxica a ficatului, nu va avea decat de pierdut.

MINERALE, METALE, OLIGOELEMENTE

Multa vreme s-a crezut ca materia vie este compusa exclusiv din douasprezece elemente, zise "plastice": azot, calciu, carbon, clor, hidrogen, magneziu, oxigen, fosfor, potasiu, siliciu, sodiu si sulf. Acestea alcatuiesc 99,98% din masa corpului. Ulterior descoperitorii francezi, in urma unor analize perfectionate, au distins alaturi de acestea, inca vreo douazeci care, in ciuda redusei lor cantitati totale (circa doua miimi) sunt indispensabile vietii. Este vorba de anumiti metaloizi <<arsenic, bor, brom, fluor, iod>> sau metale <<aluminiu, cobalt, cupru, cositor, fier, molibden, magneziu, nichel, plumb, titan, zinc>>, care o vreme au fost socotite niste "impuritati".

La fel ca si in cazul vitaminelor, absenta unor astfel de minerale, oligoelemente, metale, conduce treptat dar sigur, organismul, catre dezechilibre, disfunctii, care tratate cu "indiferenta" sau nedepistate la timp, scapa de sub control si totul se sfarseste. Iata cateva exemplificari in acest sens:

Profesorul Delbet pare sa fi demonstrat corect ca sporirea numarului de cancerosi este datorata macar in parte, unei scaderi a ratiei **magneziene** a omenirii. De altfel, el vede aici doua ratiuni principale:

-cernerea excesiva a fainilor, majoritatea magneziului din grau ramanand in "subprodusele" destinate animalelor (faini inferioare, remacinari si tarate). Mai pe intelesul tuturor, tot ce este bogat in elemente nutritive, dam la animale (tarata o dam la porci) si tot ce este sarac oprim noi (faina cu nu stiu cate zerouri). De aceea painea alba este "una dintre cele mai de temut greseli ale timpurilor moderne".

-rafinarea sarii, are ca scop sa impiedice inmuierea ei in solnite pe vreme umeda. Or, sarurile magneziene sunt responsabile de aceasta dezagregare (sub actiunea umezelii). Ca sa obtinem un produs comod, placut vederii, lesne de intrebuintat, ii rapim tocmai aceste principii de valoare.

In Italia Carlo Marchi, dupa ce a constatat ca anumite saruri extrase din mine sunt sarace in magneziu fata de altele, relativ bogate, cunoscand regiunile in care diversele soiuri de sare sunt consumate, a demonstrat ca frecventa cancerelor este invers proportionala continutului in magneziu a sarii de bucatarie.

In 1928, Robinet stabilise pentru Franta, doua harti: una geologica, alta cancerologica. Acolo unde magneziul se gaseste din abundenta in sol, cancerul este rar, si invers.

La nivelul anului 1932, s-a constatat ca in Egipt si Coasta de Fildes o alimentatie bogata in magneziu era contemporana cu raritatea cazurilor de cancer.

In 1939, in Ciad, s-a observat ca autohtonii din orase, "beneficiind" de hrana europenilor, au manifestat o sporire a cazurilor de cancer.

Cercetarile de pana acum arata ca in proliferarea cazurilor de cancer carenta magnezica nu este singura responsabila. Carenta in magneziu este intalnita in spasmofilii, in starea epileptica, in starile confuzionale, mai ales alcoolice. O simpla adaugare de magneziu poate sa dea eficacitate unei terapeutici pana atunci fara efect, situatie fracventa in tratamentele chimice ale maladiilor psihice. De altfel, magneziul este indicat atat in canceroze, cat si in bolile mintale.

Siliciul constituie asa cum am spus la inceput, unul dintre cele douasprezece elemente majore ce intra in alcatuirea organismelor. Nu este un oligoelement, intrucat concentratiile sale nu sunt de ordinul gamma, ci al mg: sangele uman contine aproape 10 mg/l (1/10 din calciu). Organismul contine circa 7g, cu mult mai mult dacat cuprul (100-150 mg), si mai mult inca decat cobalt, nichel, zinc. Siliciul isi asuma un rol capital (plastic si functional) in fenomenele de nutritie generala. Este un element puternic de autoaparare a organismului si joaca un rol deosebit in diversele procese de dezintoxicatie.

Painea alba, legumele si cerealele decorticate, fructele curatate de coaja, sunt lipsite in marea lor majoritate, de siliciu, caci, ca si vitaminele B si C, el se gaseste in straturile exterioare ale vegetalelor.

Unghiile sfaramicioase (in cenusa unghiei normale gasim 10% sulf, 12% calciu, si 20% siliciu) constituie un excelent semnal de alarma, caci simptomul acesta preceda demineralizarea osoasa, si este un indiciu veritabil ca organismul duce lipsa acuta de siliciu.

In domeniul cancerului, s-a observat ca afectiunea acesta aparea mult mai rar in regiunile bogate in magneziu si siliciu. Dimpotriva, gasim o proliferare de canceroze in tinuturile cu soluri calcaroase. Siliciul favorizeaza diminuarea deseurilor si este un puternic factor de dezintoxicare. El actioneaza ca mineralizant general al tesutului conjunctiv indeosebi, element de prima importanta in rezistenta organica la dezvoltarea celulelor canceroase.

Sodiul este un alcalinizant si intervine in numeroase procese organice; studiile recente nu ne dau despre el dacat o idee vaga. Ceea ce stie toata lumea este faptul ca face parte din sare, numita si clorura de sodiu, si ca sarea este interzisa in genere din alimentatia cardiacilor si a celor supraponderali. Ea este interzisa pentru ca este clorura de sodiu aproape pura, deci dezechilibrata, chiar daca – chipurile – i s-a adaugat putin iod, in timp ce sarea marina este acceptata, pentru ca reprezinta un produs al marii livrat ca atare (este de culoare gri, umeda, deci mult mai putin agreabila la intrebuintare), nedaunatoare cardiacilor, si cu certitudine fara raspunderi in cazurile de obezitate.

Sarea o gasiti in diferite cantitati in absolut toate cerealele, legumele si fructele, atunci voi de ce o mai folositi in stare nativa in alimentatie? Asta nu voi putea sa inteleg niciodata. Pentru gust? Da, cred ca da. Dar aceasta placere de moment va va costa sanatatea.

Cercetarile de ultima ora aduc in atentia speciei umane, ca in maladia canceroasa, un rol de maxima importanta il are si carenta de **seleniu**. Datele despre acest element le veti gasi in Anexa nr.17.

Concluzionand, putem spune ca alimentele biologice, sanatoase, nedenaturate sunt bogat inzestrate in echilibrul lor initial si ca folosirea lor generala este susceptibila sa previna numeroase afectiuni sau sa ajute la tratarea lor eficienta.

AMINOACIZI

Proteinele sunt strict necesare in alimentatia oricarui om sau animal. De fapt, nu atat proteina in sine este elementul esential, ci aminoacizii – piatra de temelie a proteinelor. Daca un singur aminoacid esential lipseste sau este prezent in cantitate insuficienta, atunci eficacitatea tuturor celorlalti va fi in mod proportional redusa.

Aminoacizii, substante care in combinatie cu azotul formeaza mii de proteine diferite, nu constituie doar unitatile componente ale proteinelor, ci si produsii finali de digestie ai acestora.

Actualmente, se cunoaste un numar de douazeci si doi de aminoacizi, dintre care opt sunt considerati esentiali si care nu pot fi sintetizati de catre organismul uman si trebuie obtinuti din hrana zilnica sau din suplimente. Desi toate sunt constituite din aceiasi douazeci si doi de aminoacizi, proteinele sunt diferite intre ele, au functii diverse si actioneaza fiecare in alta zona a corpului.

Intr-o prima clasificare, exista doua tipuri de proteine: complete (produse de origine marina, ouale, lapte, branza) si incomplete (seminte, nuci, mazare, cereale, fasole).

Suplimentele de proteine sunt indicate pentru toti cei care nu izbutesc sa-si furnizeze intreaga doza zilnica necesara din alimentele ingerate. Cele mai bune sunt formulele derivate din soia, zer, lapte degrasat, acestea continand toti aminoacizii esentiali.

DENUMIRE	EFECTE BENEFICE	UNDE SE GASESTE
TRIPTOFAN	-induce somnul natural -antidepresiv -antimigrenos -reduce anxietatea si tensiunea nervoasa	Branza de vaci, lapte, peste, banane, curmale uscate, alune.
FENILALANINA	-reduce pofta de mancare -mareste apetitul sexual -imbunatateste memoria si vioiciunea mentala -atenueaza depresiile	Miez de paine, produsele de soia, branza de vaci, lapte smantanit, migdale, nuci, seminte de dovleac, susan.
LIZINA	-reduce incidenta si/sau previne infectiile herpetice simple (cele determinate de febra sau frig) -asigura o capacitate ridicata de concentrare -ajuta la atenuarea unor deficiente de fertilitate	Peste, lapte, branza, drojdie, oua, produsele din soia.
ARGININA	-creste cantitatea de sperma -favorizeaza vindecarea ranilor -tonifica tesutul muscular -asigura vioiciunea fizica si mentala	Nuci, floricele de porumb, roscove, orez brun, faine de ovaz, stafide, seminte de susan si floarea soarelui, paine integrala de grau.

15 Macar telegrafic poti sa ne spui cateva masuri pentru a ne pastra sau recapata metabolismul normal?

-Despre totalitatea proceselor nutritive de asimilatie si dezasimilatie care se produc in organism, am mai vorbit cand ti-am raspuns la o alta intrebare, asa ca acum voi retine atentia numai cu cateva aspecte, pe care oricare dintre voi, le poate respecta:

- Dimineata imediat dupa trezire:
  -terapia cu ulei;
  -perierea uscata a pielii, pentru a stimula functia vaselor capilare;
  -cateva exercitii de gimnastica si de respiratie;

TOTAL= 35 minute

- Zilnic o plimbare in aer liber, pe cat posibil la padure (sau parc cu verdeata);

TOTAL = 35-63 minute

- Regim naturist (sau lacto-vegetarian), cu destule cruditati sub forma de sucuri de fructe si legume, proaspat preparate inaintea meselor, salate si fructe;
- Eliminarea sarii din alimentatie; condimente admise sunt cele vegetale si cel mult sare marina;
- Nu se supraalimenteaza organismul ci i se administreaza o hrana redusa;
- In loc de grasimi sa se foloseasca uleiuri vegetale obtinute prin presare la rece (masline, floarea soarelui, porumb, soia, seminte de dovleac, seminte de in);
- Mentinerea sau refacerea unei functii normale intestinale, folosind cu precadere: iaurt, seminte de in, seminte de mustar, smochine, prune inmuiate, tarata de grau, suc de mere pe stomacul gol, ceaiuri, clisme);

- Toate substantele cancerigene trebuie eliminate, atat din alimentatie, cat si din lumea inconjuratoare: alimente devalorificate (fierte, coapte, prajite) si falsificate (conservate, pasteurizate, indulcitori sintetici, coloranti, aromatizanti etc), produse de placere (tutun, cafea, alcool, cacao) si stupefiante, abuzul de medicamente, poluarea aerului, zahar, faina alba;
- Singurul indulcitor sa fie mierea de albine pentru ca are si proprietati anticancerigene;
- Se folosesc fara restrictie: terciuri (cir) de cereale, germeni de cereale (mai ales de grau), cartofi fierti si apoi copti in coaja;
- Obligatoriu, periodic (zilnic, saptamanal, lunar, trimestrial, anual), se tin cure de post, cure de transpiratie, bai terapeutice (de aer, de soare, de namol, de apa sarata), bai de supraincalzire (temperatura apei=42 grade Celsius, timp 7-21 minute), cure de curatire a sangelui (vasc, usturoi, leurda, amestec de plante medicinale, suc proaspat din plante de primavara);
- Se vor preveni sau indeparta urgent toate focarele de infectie cronice: dantura, amigdale, fose nazale, sinuzita, colecist, apendice, organe genitale; afectiunile cronice ce se perpetueaza an de an pot actiona cancerigen;
- Pe langa munca fizica si intelectuala, se impune obligatoriu si multa miscare in aer liber, lumina, soare si apa, insotite de liniste, singuratate, reculegere, interiorizare;
  ATENTIE! Influentele psihice negative de durata pot fi precursoare in geneza si proliferarea afectiunilor canceroase.

16 Din experienta, ce tendinte ai observat la pacientii tai, si ce documente le sunt necesare pentru fisa lor personala?

-Nu spun ca este usor sa raspund la o asemenea intrebare, mai ales ca am de-a face cu doua categorii de oameni: unii care sunt uimiti de strictetea unei asemenea conduite, si altii care cu toata bunavointa lor, sufera influente nefaste de la cei din jurul lor.

Tu stii, Dane, pe vremea cand mergeam in parcul 23 August, si dupa ce doamna Tudor explica auditorilor metoda de autovindecare a lui Valeriu Popa, erau multi care plecau bombanind: "fara paine, fara carne, fara sare, nimic fiert, fara alcool, atunci pentru ce dracu' mai traim?"

Eh, astfel de oameni nu au disparut nici acum:

"Imi place despre ce vorbiti, chiar ideea in sine a unui asemenea regim, dar nu pot renunta la carne, asa ca nu voi reusi sa tin."

"Realizez ca ideea este valoroasa, dar sa renunt la pui si oua? Pentru ele traiesc!"

"Am sa folosesc partea asta de regim, dar asta cu siguranta nu."

"Nu pot sa renunt la cafea, zahar, si mai ales la ciocolata. Eu cred ca am fost adusa pe lume, numai ca sa mananc ciocolata."

"Munca imi cere mult consum de energie deci trebuie sa-mi asigur proteinele necesare, nu pot sa renunt la carne."

"Domnule, ce frumos imi vorbesti, dar eu daca nu beau o tuica nu pot sa mai traiesc."

Asemenea oameni imi consuma un timp, pe care l-as oferi celor cu probleme grave si care sunt hotarati sa lupte pentru sanatatea lor. Dar sunt si altii care vin numai sa ma testeze, sa vada ce le spun eu, daca am "ghicit" (expresia le apartine) ce le-a gasit si medicul. Pe multi din acestia nici nu i-am lasat sa paseasca in cabinet, nu-si pot masca intentia, au o vibratie joasa, pe care o percep foarte usor. Cei care primesc un regim, dupa ce-l tin, si mai ales dupa ce se simt bine, uita, nu sa multumeasca, dar sa vina sa-l primeasca pe urmatorul, pentru ca nu se pot rezolva probleme aparute de ani si ani, intr-un regim de 45 de zile.

Odata, o doamna din Ardeal m-a sunat, si mi-a spus ca a tinut regimul de 45 de zile, si se simte tot asa. Reamintesc aici, cat de banale vi s-ar parea afectiunile voastre, **mai devreme de sapte luni, sa nu ma intrebati de ce nu se observa semne evidente de imbunatatire**.

Exista oameni, si nu putini, care sunt complet lipsiti de educatie. Intra in cabinet cu mainile in buzunare, nu am pretentia sa se stearga pe picioare la intrare, si nici sa se descalte, Doamne fereste, dar ce-or cauta sa vina pina la masa mea, nu pot sa inteleg, sau altii care intra si plescaie guma de mestecat. Si pentru ca am amintit de guma de mestecat. Probabil ca sunteti influentati de toate reclamele de la televizor sau in general din mass-media, si eu aici ma refer la cele ale gumelor de mestecat. Am avut candva un coleg care vorbea cu tine si plescaia din gura, ametind guma de mestecat dintr-o parte in alta. Acest gest, si nu numai, este o dovada a lipsei de educatie, nu te comporti ca "Marele York" atunci cand suge laturile. Nici statul cu mana in buzunarul pantalonilor, scobitul in nas, in dinti, scarpinatul in fund, spartul semintelor pe strada, scuipatul pe strada sau in locuri publice, nu constituie un apanaj al oamenilor educati. Orice guma de mestecat, cu toata reclama ei, nu face decat sa produca dereglari ale danturii si ale stomacului (prin producerea in exces de suc gastric). Multi care renunta sau au renuntat la tigari, apeleaza la guma de mestecat; este indiciul ca peste catva timp vor relua prostul obicei.

Dragii mei, faceti ce vreti, dar cand discutati cu cineva - chiar daca este soferul sau servitorul vostru -, nu plescaiti la guma de mestecat.

Ca sa vorbesc si de alta categorie de oameni voi enumera acum documentele cu care trebuie sa vina pacientul la consultatie, sau pe care trebuie sa le trimita prin corespondenta (pentru fisa personala).

1. O fotografie recenta, in picioare, singur(a) in fotografie, de dimensiunile 13/18 cm. Ce vreau sa spun aici. Este vorba de o fotografie (si nu de o radiografie) pentru testare energetica, adica pacientul sa fie fotografiat din fata, nu din profil, nu cu mana in buzunar sau la centura, sau la barbie etc., sa stea in picioare si cat este hartia fotografica atat sa se vada si subiectul.

Primesc fotografii, unde bolnavul apare cam de 4-5 cm. In rest se vad toate cartile din biblioteca, sau toata sufrageria, sau toata gradina. Nu, daca hartia are inaltimea de 18 cm, asta inseamna ca de 17-18 cm trebuie sa fie si subiectul.

Cei care au semne exterioare de manifestare ale bolii (psoriazis, tumori, ganglioni, rani, ulceratii etc.), vor avea si o fotografie numai cu aceasta zona. Fotografia este necesara pentru testare energetica, atunci cand pacientul nu se poate deplasa la cabinet (fie din cauza bolii, fie din cauza distantei mari, a timpului sau a lipsei de bani), sau atunci cand este necesara recomandarea unui nou regim (testez fotografia, imi dau seama de stadiul in care se gaseste pacientul -ce si nu a respectat-), si prin corespondenta ii trimit urmatoarea conduita.

Sunt pacienti care vin la cabinet si nu aduc fotografia, pe motiv ca au venit ei, ce sa mai aduca fotografia, ignorind situatiile cand vor fi pusi in imposibilitatea sa se deplaseze -inundatii, zapada mare, intreruperea circulatiei, lipsa pe moment a banilor etc.- si atunci testarea fotografica este solutia salvatoare.

Din cauza preturilor ridicate, percepute de atelierele foto, accept si fotografii alb-negru. Daca va prezentati la cabinet fara fotografie, riscati sa nu fiti primiti; inseamna ca nu aveti mare nevoie de mine, curiozitatea este mare, dar nu realizati ca in acest timp puteam programa un bolnav de cancer.

2. O xerocopie dupa un document medical, de unde sa rezulte un diagnostic, si sa se vada semnatura si parafa medicului.

Acest document certifica afectiunea individului, iar medicul respectiv nu mai poate fi blamat de un confrate afirmand, ca daca acest caz s-a rezolvat, inseamna ca diagnosticul a fost pus gresit; altfel se pune problema daca medicul care diagnosticheaza mai are drept sa profeseze sau nu, si nu se vor mai sinucide oameni din cauza unui diagnostic eronat.

De ce,domnilor medici, nu va simtiti lezati atunci cind nu va este recunoscut un diagnostic asupra caruia v-ati pronuntat (vezi cazul medicului C. care nu a recunoscut meritul domnului Pavel Kozak, afirmind ca diagnosticul a fost gresit), in schimb faceti spuma la gura cind auziti despre o terapie complementara care a dat rezultate?

Sunt destui pacienti care fac programari, si la cabinet vin fara xerocopie dupa vreun document medical, pe motiv ca ei nu au fost la medic si nu au nici un diagnostic. Repet, in acest

timp puteam programa (pentru ca sunt destule cazuri), un bolnav de cancer, SIDA, sau alta boala grava.

3. O declaratie semnata de pacient si rudele sale.

Pentru cel ce se prezinta la cabinet, o completeaza pe loc, iar cei ce nu pot veni, o trimit prin corespondenta dupa ce au completat-o.

Declaratia are urmatoarea structura (Anexa nr 11) putin imbunatatita fata de cea folosita de regretatul Valeriu Popa.

4. Un certificat medical care sa cuprinda: numele medicului curant, numele pacientului, diagnosticul si ca medicul respectiv recomanda metoda de autoregim naturist a Dlui. Petre Anca, semnatura si parafa.

Stiu ca un astfel de certificat se obtine extraordinar de greu, sunt foarte putini medici-oameni care renunta la orgoliu, nu considera ca-si tradeaza bransa, care recunosc limitele medicinii alopate, si elibereaza astfel de certificate. Eu cunosc asemenea OAMENI, si din aceia de pe vremea lui Valeriu Popa, dar si cei din vremea mea.

Aveti dragii mei, toata stima si pretuirea mea, a celor care va cunosc si a celor care nu va cunosc si aud acum ca existati.

5. O xerocopie dupa buletinul de identitate (fila 2-3 la buletinele tip vechi);

6. O xerocopie dupa extrasul de banca, de unde rezulta ca a depus o suma de bani in contul Fundatiei.

Sunt persoane de buna credinta, cu dragoste de oameni, care din putinul lor au depus sume intre 20.000 si 30.000 lei.

Atit au putut, dar au vrut sa ajute si pe alti oameni care nu au deloc. Dar sa stiti ca sunt si oameni care nu au beneficiat de serviciile mele dar mi-au cerut contul pentru a face donatii. Jos palaria! Stiu ca sunt foarte multi (pana acum) care au beneficiat de testare, de regimuri si nu au depus nici un leu. Dumnezeu este sus si vede tot.

Oameni buni, vreau sa ma intelegeti bine. Eu, ANCA, si atunci cand voi ajunge la Fundatie, nu voi avea nevoie de nici un ban, dar vor avea nevoie de hrana si ingrijire bolnavii internati, personalul auxiliar (asistente, infirmiere, bucatarese etc.), vor trebui platite taxele catre stat etc. Pentru asta este nevoie de bani!

Acum (suntem in februarie 2001), Fundatia functioneaza numai pe hirtie, nu exista nici un angajat si nimeni (nici chiar eu) nu este platit, tot ce s-a strins, a ramas in banca, NIMIC nu s-a retras din cont. Am facut aceasta precizare, pentru a bloca acele ganduri perverse si insinuante care se materializeaza in fraza: "A, este la o Fundatie, deci au bani, pentru ca nu exista Fundatie sa nu <<invarta>> ceva."

7. Pentru orice fel de corespondenta se trimite plic autoadresat. Ma confrunt cu o lipsa de educatie din partea unora, care nu-mi trimit plic pentru raspuns, nu lipesc timbrele si nu scriu adresa pe plic. Oare ce-si inchipuie, ca eu pot da din buzunar bani pentru toti, ca am timp pentru a le scrie adresa pe plic (ei nu au decat un plic de scris, iar eu cateva sute), sau sa le lipesc timbrele?

Nu sunteti multumiti ca va scutesc de a cheltui bani pe mijloc de transport pentru a veni la cabinet, ca am acceptat cu buna stiinta sa va ajut de la distanta, prin scris, ca nu consumati timp? Chiar nu va este rusine? Ce fel de obraz aveti? Sunt oameni cu firme, mari patroni, care ma intreaba ce se intampla de nu au primit nimic, iar cand le spun sa precizeze daca au trimis plic autoadresat, cu nonsalanta raspund: “Nu am stiut ca trebuie sa trimit plic.” Daca nu aveti respect pentru voi, niciodata nu veti avea pentru altii.

Inainte de a trece la cea de-a doua categorie de oameni, pentru ca tot m-am “aprins”, sa mai relatez una din nemultumiri.

De la inceput am fost obisnuit sa fac programari pe ore, plecand de la considerentul ca timpul omului este foarte pretios si ca punctualitatea apartine in exclusivitate si bunului simt.Nu va inteleg domnilor si doamnelor de ce intarziati, de ce nu va respectati pe voi daca pentru ceilalti nu dati doi bani? Nu exista nici o scuza: “a fost traficul greu”, “am intrebat peste tot si nu stia nimeni unde stati”, “am avut pana”, “am crezut ca ajung la timp” etc. De ce nu va luati timp de siguranta, de ce va desconsiderati? De ce nu dati un telefon: “ Domnule, am o problema si voi intarzia 1,2, 10

minute etc. Daca tu, omule, ai venit tarziu, toti ceilalti vor intra mai tarziu decat ora programata, si multi dintre ei nu stiu ca inainte a fost un “mojic” ce a intarziat, ei gandesc ca eu nu-mi respect orele de programare.

Eram odata la cabinetul din orasul B. (nordul Moldovei), cand o doamna (parca profesoara era) a venit cu zece minute mai tarziu, scuzandu-se asa: “Stiti, am venit acum cu zece minute mai tarziu pentru ca si dumneavoastra randul trecut ati intarziat cu zece minute.” Nu stiu daca i-am dat vreun raspuns, dar mult timp (cred ca si acum) am gandit asa: sa ma invat minte sa mai primesc pe cineva care a intarziat, pentru ca uite cum gandesc unii oameni, fara sa cunoasca cine este adevaratul vinovat, si apoi, numai un om cu obraz “sorici” putea sa procedeze si sa se exprime asa.

In ultimul timp la cabinetul din Fetesti, toti cei care au intarziat mai mult de trei minute nu au mai fost primiti, nu vreau sa mai existe un specimen uman de genul doamnei de mai sus.

-De ce ai intarziat doamna doua zeci de minute?

-Am avut copilul bolnav.

-De ce nu ati dat telefon sa anuntati intarzierea?

-I, I, I nu m-am gandit.

Vreau sa va spun dragii mei, ceva ce nu stiti, pentru ca daca ati sti nu v-ati comporta asa. Eu am o pregatire speciala, in seara aceasta, imi fac pregatirea pentru numarul de consultatii de a doua zi (persoane si fotografii). Lucrul acesta nu-l cunosc cei care se programeaza spre exemplu doua persoane, si vin patru, sau vin trei si mai aduc si doua fotografii. Testarea unei fotografii echivaleaza cu o testare pe viu a unui om. Sau: “Stiti, am venit cu sotul care a fost programat, daca tot am venit si eu, nu ma vedeti si pe mine?" Nu, sa va fie bine inteles, eu nu pot da randament decat pentru 7-9 persoane, nu mai mult. Din experienta, eu imi iau o rezerva de doua la trei persoane pentru cazurile disperate, neanuntate, cu sarmani care nici nu se dau jos din masina (ii testez in masina).

Dragii mei semeni, stiu ca pe multi nici nu va intereseaza cat curent electric se consuma la cabinet, cat combustibil ca sa aveti cald iarna cand intrati la mine, cat detergent pentru prosoape (inainte si dupa testare ma spal pe maini – iar intr-o zi schimb doua prosoape) se consuma, de unde luam pana acum articole de birotica (acum ma ajuta domnul X), de unde luam betisoare parfumate. La cabinet nu-mi vin numai oameni bogati si parfumati, vin si sarmani, cu cizme, gumari, picioarele goale, nu-mi vin numai de la birouri, ci si direct de la activitati agricole, si nu doresc nimanui sa inspire aerul din cabinet dupa o zi de consultatie (singurul lucru pe care mi l-am dorit in activitatea mea a fost de a avea un cabinet spatios, cu multi metri cubi de aer).

Nu v-am cerut sa-mi aduceti nimic, nici macar o floare sa o pun in vaza din cabinet (alearga mama sa-mi faca rost de flori pentru cabinet), dar va cer in schimb sa fiti punctuali. Daca stiti ca veti intarzia mai mult de trei minute, mai bine nu veniti. Nu ma faceti sa astept degeaba, in timpul acesta pot rezolva o parte din corespondenta. Stiu ca nu intereseaza pe nimeni ca stau pana la orele 23.00-24.00 pentru a rezolva cat mai mult din corespondenta, dar va rog sa fiti punctuali. Cei care apelati la corespondenta, nu mai aveti pretentii absurde de a va raspunde la scrisori kilometrice. Va rog sa apelati la mine numai pentru probleme de sanatate, nu am timp sa va spun: cine v-a dat cu ghiocul, cine v-a facut farmece, daca aveti “facaturi”, daca aveti noroc in dragoste sau daca firma sau asociatia pe care o infiintati are sau nu sorti de izbanda etc.

Dragi pacienti, daca de o perioada de timp tineti un anumit regim, nu ma mai intrebati ce veti manca la nunta la care sunteti invitati, nu mai aduceti din proprie initiativa imbunatatiri regimului, sau daca stiti ca nu puteti tine un regim drastic (daca sunteti sclavii gustului, mirosului si poftelor), mai bine nu mai veniti la mine.

Ce-a de-a doua categorie de pacienti sunt cei care sufera din cauza comportamentului celor din jurul lor, in sensul ca nu sunt protejati, nu sunt ajutati, nu sunt incurajati, nu sunt intelesi etc.

Am avut un pacient cu cancer pulmonar dintr-un oras din Ardeal, caruia dupa al doilea regim, i-am recomandat sa nu mai bea cafea, sa nu mai bea bere, sa nu mai faca efort fizic.

-Nu pot domnule, trebuie sa ma calmez, si nu o fac decat cu o cafea mica si un pahar cu bere, pentru ca altfel “o sa-i crap capul dobitocului de medic pe care nu-l mai suport, ma terorizeaza sa ma misc mai repede cu tuburile de oxigen." Aceste tuburi de oxigen, bietul om

trebuia sa le care singur, nu i se permitea sa-si ia un ajutor. Culmea, seful lui, domnul medic, stia foarte bine ca are un cancer pulmonar inoperabil, si nu accepta sa-l protejeze, nici lacrimile ce-iI tasneau atunci cand striga la el, nu-l induiosau. Nu este de mirare ca bietul bolnav si-a semnat singur sentinta, pentru ca a emis gandul de “a ucide” pe tiran, si practic el s-a autoprogramat.

Acesta nu este un caz singular. Cei care au in subordine oameni care se imbolnavesc, cauta urgent sa scape de ei (acum nu mai sunt buni), pentru a angaja altii, nestiind ca in primul rand fac rau celor suferinzi, care se simt inlaturati brutal, li se da de inteles ca nu mai sunt utili si le produc traume psihice, si in al doilea rand isi fac rau lor pentru ca administreaza un asemenea tratament unor semeni in suferinta. Altii, recunosc din capul locului ca pentru a tine un asemenea regim trebuie sa plece de acasa, pentru ca nu au intelegerea necesara.

- Domnule eu trebuie neaparat sa plec de acasa, pentru ca altfel- asa bolnava cum sunt- toti ma trateaza ca pe un gunoi.

Nu va ganditi dragilor ca roata se poate invarti, ca este posibil sa va imbolnaviti si voi, de ce faceti altora ceea ce voua nu ati vrea sa vi se faca niciodata? Dar am intalnit si cateva cazuri unde nici in cuvinte nu as putea descrie ajutorul, atasamentul, grija, devotamentul, daruirea si sacrificiul manifestat pentru sotul sau sotia aflat in suferinta. Cum sa nu te induioseze o asemenea atitudine ?

Mi s-a intamplat sa cunosc situatii, cand pacientul nu prea era hotarat sa respecte o conduita drastica, in schimb tovarasul lui de viata a insistat, l-a ajutat, l-a impulsionat si mobilizat.Sau reversul, depistez in doua cazuri la unul un cancer cerebral, la unul un cancer uterin. Pentru cancerul uterin am recomandat un regim adecvat (pentru cancer) dar nu am spus ca este cancer, pentru cel de-al doilea am recomandat un regim de acomodare, de testare a vointei si nici in acest caz nu am spus ca are cancer. Rezultatul: nici unul din cazuri nu a respectat regimul, partenerul celalalt (al fiecaruia dintre ei) nu a dus o sustinuta munca de lamurire, au tratat impreuna totul cu superficialitate si asa au ajuns la… operatie. Dupa operatie fiecare partener al celui bolnav si operat, m-a tras la raspundere ca "De ce nu le-am spus de la bun inceput ce boli au sotiile lor”. Vedeti atitudine?

Domnule, din moment ce mergi la cineva (asta inseamna ca ai suficiente informatii, te-ai documentat,mergi ca la ultima speranta, nu?), nu-i consuma timpul degeaba, respecta macar o perioada indicatiile date si abia apoi poti sa te pronunti, pro sau contra, sau poti merge in alta parte.

Vedeti mentalitate?

Dragii mei, de ce tratati cu usurinta afectiunile voastre? De ce trebuie mereu sa vi se spuna ca aveti ceva grav? Pentru orice fel de afectiune, ca este minora (asa o considera novicii) sau majora, o conduita soc, drastica, fara menajamente, produce efect spectaculos.

De fapt, pentru mine este unul din modurile de a testa vointa pacientului. Atunci cand cancerul nu este intr-un stadiu avansat, prescriu un regim de testare a vointei; daca-l respecta inseamna ca nu este programat si-l voi ajuta in continuare; daca nu-l respecta inseamna ca este un om slab, cu vibratie joasa, si care nu mai are ce cauta printre noi.

La fel se intampla si cu cei care alearga precum “ogarii” acolo unde aud ca a mai aparut ceva, un elixir, un produs miraculos. La multi dintre acestia, care ma intreaba de ceva ce au auzit ca a aparut, si care-mi cer parerea daca pot sa urmeze si ei, le simt acea vibratie joasa si-i las sa mearga in drumul lor; la altii, care nu si-au incheiat programul, le interzic din capul locului sa alerge dupa mai multi iepuri.

Mi se intampla adeasea, sa asist la lipsa de interes si de educatie din partea insotitorilor bolnavilor(care pot fi: sot, sotie, ginere, frate, sora, nora etc), care atunci cand testez pacientul si ii prescriu conduita, ei citesc, se uita la televizor, fac orice, numai atenti nu sunt la ce recomandari primesc cei pe care i-au insotit.

Cunoscand ca bolnavul este si asa speriat de boala sa, mai are o cadere si cand aude ce-l asteapta, deci capacitatea lui de memorare scade, se impune ca cel care il insoteste sa fie numai ochi si urechi, in fond de aceea am in cabinet doua scaune, unul pentru pacient si unul pentru insotitor.

Dezinteres se intampla si atunci cand bolnavul nu mai poate ajunge la WC-ul din curte sa dea afara apa de la clisma, si tu “neghiobule”, in loc sa decupezi un scaun si sa aduci un lighean sau galeata pentru a face o oala de WC, preferi sa stai si sa-i intrerupi procedura de executare a clismei.

In egala masura, incerc s-ai inteleg si pe cei din jurul bolnavului, pentru ca de cele mai multe ori, sunt terorizati de comportamentul acetuia. Cautati va rog sa intelegeti psihologia bolnavului, atitudinea lui, i se "nazare" orice, crede ca nu este destul de ajutat, este invidios pe cei sanatosi, pe cei care raman in viata (el se considera pierdut), se gandeste obsedant la ideea ca dupa moartea lui, altcineva ii va lua locul, va locui in casa lui, in munca lui, in lucrurile lui, si la multi dintre ei se manifesta tendinta de distrugere (ca nimeni sa nu beneficieze de bunurile lor). Este firesc sa se intample asa, trebuie sa-i intelegeti, sa va considerati in locul lor, si sa vedeti, voi cum ati reactiona! Nu-i brutalizati, nu le mai spuneti "Nu ai murit inca", "Mai ai de gand sa ma mai chinui mult", "Ce mai astepti, pentru ca ti-am pregatit toate cele" etc. Creati-le conditii optime, incercati sa va comportati acum asa cum nu v-ati comportat niciodata, chiar daca la viata lor, au fost tirani cu voi. Nu le mai "scoateti ochii" pentru pacatele lor din tinerete, platesc acum destul, unii chiar cu viata, nu-i mai invinuiti gratuit, acum cand sunt bolnavi, nu mai pot face ce-au facut pana a se imbolnavi.

In final vreau sa va relatez cateva atitudini ale unor pacienti, unele interpretari, pareri.

Multi ma intreaba, fie telefonic, fie in scris, daca isi pot imbunatati regimul, pentru ca se simt flamanzi, iar altii incep sa-mi insire produse care nu sunt prevazute in regim, dar pe care ei ar vrea sa le consume.Este clar ca nu pot face acest lucru, unii sunt atat de insistenti si perseverenti, incat le spun de la obraz: "Daca unul a invatat sa scrie, altul sa invete sa citeasca!". Unii dintre acestia inteleg, altii aduc ei imbunatatiri regimului. La ei totul se rezuma la mancare, nimeni nu intreaba daca sa faca si o alta procedura, un alt exercitiu, toti intreaba ce sa manance.

Sunt oameni care ma suna si ma intreaba: "am urmat regimul din cartea… si ma simt mai rau, sau ce trebuie sa fac in continuare"

Dragilor, ca sa va ajut trebuie sa va vad sau sa va testez fotografia, altfel nu mai cereti detalii.

Sau: "eu sufar de boala…, ce-mi recomandati?"

Sau: "-Am terminat primul regim, ce trebuie sa fac in continuare?Aveti fotografia la fisa?NU.Atunci nu va pot ajuta!

Stiu ca ma repet, dar poate asa se retine mai bine: tot ce prescriu este in functie de structura energetica a corpului vital, ori eu daca nu va vad sau nu am fotografia, cum determin aceasta structura?

Sunt intrebat daca regimul alimentar si in general conduita prescrisa poate merge in paralel cu citostaticele. Administrand organismului orice element de sinteza – citostaticele sunt antibiotice foarte puternice – nu mai putem spune ca realizam dezintoxicarea, ci din contra.

Sau: "am inteles regimul, sa vad ce fac cu citostaticele, sa le termin, si apoi cred ca ma apuc de regim". Ma rog, parerea mea despre citostatice ati vazut-o!

Intr-un an a venit la mine un cuplu din judetul Tulcea. Sotul avea cancer pulmonar inoperabil, caruia i se prescrisese raze cobalt. La consultatie, le-am spus parerea mea despre cobalt, si printre altele, ca eu nu recomand, atentie: **nu recomand, nu ca interzic**. Dupa cele 21 zile de post total recomandat, au venit la mine din nou. Cancerul se generalizase, si i-am intrebat ce au facut. El era cu capul plecat, rusinat si mi-a spus ca a crezut ca-l arunc afara, ca nu mai stau de vorba cu el, ca ii este rusine de el. Ea, mi-a spus ca de nu stiu cate ori l-a prins la oala cu mancare si la cozonac, iar intr-un tarziu: "vedeti domnule Anca, daca am fi facut cobalt poate alta era situatia" !?

Analizati acest aspect si veti constata ca acesti doi oameni nu erau sortiti sa stea impreuna, pentru ca amandoi aveau vibratii joase, unul prin comportament, celalalt prin gandire.

O fiica a unei paciente, ma intreaba daca am si pacienti care-mi respecta intocmai recomandarile. Draga mea, voi lasa cateva mii de pacienti sa-ti dea raspunsul.

Altii ma intreaba daca am mai avut cazuri similare, si ce rezultate s-au obtinut. Reamintesc unicitatea si individualitatea fiintelor pe pamant, si a avea o asemenea pretentie este o absurditate, pentru ca niciodata doua fiinte nu pot indeplini aceleasi conditii de:

- zestre genetica;
- structura energetica a corpului vital;

- tipul celulei canceroase;
- stadiul bolii;
- mediul ambiant;
- structura psihica;
- mod de alimentatie anterior;
- suportul moral al celor din jur;
- inaltarea spirituala;
- diferenta de programe cu care fiecare a venit la viata.

Este adevarat, bolnavilor de cancer care au sanse mari si care nu sunt hotarati le spun asa: “mergeti la medicul curant sau oncolog si cereti o adresa a unui pacient rezolvat numai pe cale medicala (operatie, cobalt, citostatice), si care mai traieste, ca sa stati de vorba cu el, sa va povesteasca prin ce a trecut si cum a suportat totul, si daca va da, eu inchid cabinetul, iar daca nu va da, veniti la mine si va dau 1, 10, 100 sau cate adrese vreti”. Evident, le spun asa oamenilor pentru a-i determina sa renunte la lancezeala in care se complac, pentru a-i face sa inteleaga destul de bine ca timpul (pana se hotarasc ei) lucreaza intotdeauna in defavoarea lor.

Sunt si pacienti care pentru orice ma suna, si daca le-a cazut furculita din mana, ma suna, ca de ce le-a cazut, care este explicatia.

Dragii mei, facand abstractie de viata mea particulara, dar dupa consultatie, trec la birou si rezolv corespondenta, nu credeti ca sunt si eu om? O mare partedintre noi, la vremea noastra nici nu ne permiteam sa-l deranjam pe Valeriu Popa, nici sa-l intrebam de ce ne doare operatia spre exemplu, dar sa-i cerem parerea daca este bine sa procuram nu stiu ce produs aparut si daca sa-l administram si noi! Cel putin pentru mine insemna ca nu am incredere in el si caut o alternativa. Nu, eu nu am procedat asa, m-am respectat suficient pe mine, ca sa pot respecta un asemenea OM.

Alti pacienti ma intreaba daca le garanterz vindecarea! Nu iubitilor, numai Dumnezeu v-o poate garanta, si nu-L puteti intreba decat atunci cand ajungeti la EL, in rest orice pamantean care va garanteaza vindecarea (ma refer la cazul bolilor grave) este un impostor.

Sau, pacienti care in labilitatea lor psihica, iau drept adevar parerea celor din jur: “nu vezi draga in ce hal arati, asta (despre mine este vorba) face experiente cu tine, esti cobaiul lui, pana unde vrei sa mergi ?”, si renunta la lupta. Sau “binevoitori”, care pentru a face serviciu contra serviciu, imi cer anumite regimuri sa le copieze (sa am eu mai multe la cabinet, adica sa ma ajute), si uita sa le mai aduca sau sa le trimita, fara sa realizeze ca acestea sunt facute cu dragoste pentru oameni, si daca incearca sa “fraudeze” vor avea de pierdut, fie ei, fie altii din jurul lor.

Sau, mi-a fost dat sa aud si alte genuri de matrapazlacuri, care te lasa crucit:

“- Stiti, am fost la domnul B. sa iau miere de albine, si mi-a dat un kilogram cu 100.000 de lei (povestea era in 1999).

- De ce atatia bani?

- Mi-a spus ca este testata si incarcata energetic de Valeriu Popa!” (Valeriu Popa nu mai era printre noi)

Auziti oameni buni, ce a mai nascut o minte de “cartita”, cu ce s-a mai gandit sa faca un "ghiseft”, sa-si rotunjeasca “veniturile” pe seama oamenilor suferinzi.

Iar mie, acum o luna de zile, un pacient (Ion D.) din Calarasi, mi-a adus aproape douazeci de kilograme de miere (in borcane), sa le am la cabinet si sa le dau gratuit, sa fac pomana celor necajiti, care nu au venituri si nu au de unde sa procure o miere buna.

Unde mai puneti, ca respectivul individ (care vindea mierea cu 100.000 de lei), vazand regimul pacientei mele (era vorba de un BG – 4), l-a luat, pe loc l-a copiat, motivand ca al meu este diferit de al lui (probabil ca se ocupa cu corectarea de regimuri!).

Apropo, ca a venit vorba de corectare de regimuri, un numar destul de mare de pacienti mi-au spus ca in Bucuresti este un individ, care le cere sa multiplice regimurile date de mine sau de Valeriu Popa, pentru ca vrea sa scoata o carte cu cat mai multe regimuri. Nimic mai gresit, a mai incercat o anume doamna sa insire cateva regimuri intr-o carte, pretinzand ca sunt ale lui Valeriu

Popa (acesta si acum se rasuceste in mormant), carte care a avut se pare succes la vanzari, pentru ca pe frontispiciu aparea “Din colectia ing. Valeriu Popa”.!?!

Vreau sa lamuresc acum problema deplasarilor la domiciliul bolnavilor, problema care comporta doua aspecte: unul care vizeaza consultatiile la cabinetele din tara, si celalalt cand sunt chemat la domiciliu urgent. Din angajamentul pe care il semneaza bolnavul (vezi Anexa nr.11), deduceti ca nu percep dacat contravaloarea combustibilului sau decontul documentelor de transport. Periodic asistenta ma anunta: “S-au adunat <<n>> pacienti, cand veniti sa-i vedeti ca sa-i pot programa, si cat va costa benzina sau trenul”. Ma uit in agenda, comunic perioada si pretul combustibilului. Din acest moment, asistenta imparte suma pe care am comunicat-o la numarul de pacienti inscrisi, si rezulta suma ce revine pentru fiecare om. Pana aici, nimic deosebit de semnalat, chiar daca am avut un caz, cand un domn (dupa aceea am aflat ca avea venituri cam de 10.000.000 de lei pe luna) din B., a fost anuntat din timp de asistenta, care este contributia sa, dar la consultatie, imi spune:

“- Bine, dar in angajament scrie ca nu luati bani.

- Da, domnule, cititi cu atentie pana la sfarsit, nu iau bani daca ati fi venit la mine la cabinet, dar acum am venit eu la dumneavoastra!" Nu este asa, domnule Hagi Tudose?!

Celalalt aspect: cand sunt chemat urgent la domiciliu, mai ales in localitati unde nu am cabinet, comunic celui de la capatul firului suma necesara combustibilului, si sugerez ca daca ar reusi sa mai gaseasca oameni bolnavi si care vor sa afle parerea mea, suma aceasta ar fi suportata mai bine de toti. Vedeti, aici depinde foarte mult de loialitatea celui care strange banii si care nu pretinde de la oameni mai mult decat trebuie (oricum eu primesc atat cat am solicitat).

Am avut un caz la Constanta, cand am comunicat suma pentru combustibil si mi s-a spus ca am patru pacienti. Am ajuns la C. si am gasit noua pacienti. Fiecare, dupa consultatie a vrut sa-mi dea bani, dar eu i-am trimis la doamna care m-a chemat, pentru ca ea stie cat revine fiecaruia. La terminare mi-a dat banii care erau impaturiti, i-am bagat in buzunar si am plecat. Acasa am scos banii si i-am numarat, in loc de 400.000 de lei cat trebiua sa fie, erau 850.000 de lei. De atunci m-am invatat minte si numar banii pe loc, sau atentionez persoana ca nu am nevoie decat de banii pentru combustibil, suma pe care de altfel i-am

comunicat-o.

Candva, o doamna mi-a spus:

“- De ce domnule Anca numai atat, pentru ca masina nu are nevoie numai de benzina, daca ramaneti in pana, nu trebuie sa platiti remorcarea?

-!!!”

Gata, mai dau trei exemple si ma opresc.

Am avut numeroase cazuri, cand multi pacienti s-au programat telefonic si nu au mai venit. Pe mine mai putin ma intereseaza de ce nu veniti, dar etic este sa dati telefon si sa anuntati ca nu mai veniti; in acest timp pot programa pe altcineva, sau pot rezolva corespondenta.

Aproape 90% din pacientii care apeleaza la corespondenta nu trec pe plicurile autoadresante si adresa expeditorului (adica a mea), si daca aceasta scrisoare se rataceste ea nu mai ajunge niciunde. De cele mai multe ori sunt nevoit sa fac duplicate de pe regimuri si sa le trimit din nou.

O categorie, nu mare, de oameni, care dupa ce au fost testati, primesc regimul, dar nu-l respecta pentru ca "nu au incredere in Anca”, este raspunsul lor la intrebarea celor din jur. De acord, nu va obliga nimeni sa aveti incredere in mine, dar atunci de ce ati ocupat timpul altuia? Aceasta este o forma de agresare energetica, si toti, fara exceptie, vor avea de suferit din punct de vedere al sanatatii, cel putin una din disfunctiile energetice pe care le-am depistat se va amplifica si va perturba metabolismul respectiv.

...

18 De ce crezi ca sunt atatia oameni care prefera minciuna si nu adevarul?

- Parvenitii nicioadata nu au operat cu adevarul, asa cum se face mult mai repede si usor rau in loc de bine, tot asa minciuna a adus foloase mai mari si imediat dacat adevarul. De fapt minciuna nu se refera numai la vorbire. Se poate minti si prin actiune, daca aceasta actiune il inseala pe altul; de exemplu, promiteti cuiva ca ii rezolvati o situatie (casa, serviciu, examen etc), il faceti sa creada ca ati intervenit, dar de fapt nu aveti nici o putere si nici nu aveti de gand sa-l rezolvati. Daca norocul i-a suras, va arogati dreptul reusitei, daca nu, va cereti scuze.

Zilnic va trebui sa va analizati comportamentul etic, ce ati facut bine, ce ati facut rau, cate neadevaruri ati patronat, pentru ca si astea sunt greseli de neiertat, va mintiti pe voi si nu trebuie sa va inselati pe voi asa cum nu trebuie sa-i inselati pe altii. Omul nu trebuie sa faca afirmatii despre care nu este in totalitate sigur, nu detine toate datele, pentru ca de cele mai multe ori puterea imaginatiei ajunge sa denatureze, sa deformeze foarte mult adevarul, desi aparent nu exista aceasta intentie. Daca acum, aici apare o stire, in celalat capat de sat, oras, tara ajunge mult amplificata, inflorita, pentru ca fiecare "raspandac" isi aduce contributia sa personala. Unii, ca sa dea un colorit aparte informatiei, iar altii pentru a-si crea o aureola de oameni atotstiutori, atotcunoscatori, buni la toate, superdotati.

Adevarul va fi folosit spre binele tuturor si nu pentru a distruge sau a face vreun rau oamenilor. Chiar daca afirmati adevarul, dar prin aceasta faceti rau unei fiinte, comiteti o mare greseala. Este cazul si asa-zisilor "binevoitori" care "soptesc" sotului (ei) despre ce au auzit sau au vazut in legatura cu cealalta jumatate. Si tot pe soptite, "vai, dar te rog sa nu spui ca stii de la mine, ca imi faci cearta in casa", sau "nu pronunta numele meu pentru ca imi pierd serviciul" etc. Auziti voi nerusinare, dar la cel la care mergi cu "soparlita" nu-i faci cearta in casa? Evident ca da, dar in acest caz scopul este altul, sa dezbine, sa loveasca, sa altereze relatiile dintre cei doi oameni, pentru ca, logic, exista un interes la mijloc: fie de a-i lua partenerul, fie de a lovi in unul prin intermediul celuilalt, fie din invidia pentru armonia cuplului (pe care tu "nemernicule" nu o poti avea), fie din placerea sadica de a face rau, si de a vedea cum se manifesta suferinta. Acesta este cazul tipic de folosire a adevarului, nu pentru adevar in bine, ci pentru a face rau celorlalti. Deci, chiar daca cineva spune un adevar incontestabil, dar o face cu scopul vadit de a rani o alta persoana, atunci este demn de dispretul nostru al tuturora. Sunt oameni de "calibru mic", sunt "otrepe". Voi, ceilalti, veti putea spune adevarul, numai daca l-ati trait in primul rand in propria fiinta, altfel nu se poate.

Exista patru pacate provocate prin vorbire:

- obscenitatea si injuriile;
- a spune neadevaruri;
- calomnia sau inventarea unor lucruri, idei, fapte;
- ridiculizarea a ceea ce este sacru sau nu pentru altii.

Cand mintea nu mai este orientata negativ in nici o directie, ea este imediat umpluta de bunatate fata de toti. Cel care a invatat sa-si controleze felul de a vorbi, simtind cand trebuie si cand nu trebuie sa vorbeasca, ce trebuie si ce nu trebuie sa vorbeasca, a obtinut un autocontrol in mare masura. Cand o astfel de persoana vorbeste, ea va fi ascultata cu respect si cu atentie, cuvintele sale vor fi tinute minte, caci ele vor fi bune si adevarate.

19 Poti sa enumeri cateva din sfaturile pe care Valeriu Popa le repeta cu diferite ocazii?

- Da, cred ca nu era conferinta, intrunire sau intalnire privata, de unde fiecare din cei care l-am cunoscut sa nu fi avut ceva de invatat, de notat si de transmis mai departe. Ca sa reusim sa adunam toate sfaturile bune, toate cuvintele frumoase, toate reflectiile sale cu statut de adevar, ar

trebui ca toti oamenii care l-au cunoscut si ascultat sa astearna pe hartie, sau sa imprime pe banda, tot ce au primit, ca sa putem sa constituim o adevarata banca de date.

Spre regretul meu acest lucru nu este posibil, deoarece:

- multi nu se mai afla printre noi, si nu mai are cine sa ne furnizeze datele;
- multi nu vor avea cunostinta de demersurile noastre (spun noastre, referindu-ma la cei care acum conduc Fundatia);
- multi nu vor sa puna la dispozitie toate marturiile pe care le au (inscrisuri, casete audio, casete video, pliante, fotografii, documente, brosuri etc).

De aceea noi, cei care am pornit pe acest drum al omeniei, si care am beneficiat de invataturile lui Valeriu Popa – incepand cu anul 1998 – (prin mine), si vom mai beneficia inca, vom incerca sa ne constituim o documentatie proprie, o cazuistica proprie, marturii recente, care, indiferent de conjuncturile ce se vor ivi, ele vor ramane in veci la dispozitia oamenilor, si nu va constitui un bun privat al nimanui.

Ma vad nevoit sa aduc acest aspect in atentia voastra, deoarece, de mai bine de un an de zile de cand a luat fiinta Fundatia Umanitara: “SANATATE PRIN GANDIRE SI ALIMENTATIE” – IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA -, nimeni, dar absolut nimeni, nu a venit sau nu a anuntat ca doreste sa doneze Fundatiei o carte, o brosura, un document, o caseta, o fotografie, care sa fi avut vreo legatura cu Valeriu Popa, sa-i putem face cunoscute calitatile si altora care nu au auzit de el, sau nu au putut sa-l cunoasca, atunci cand mai era printre noi.

Intr-o zi, o pacienta de suflet (doamna D.P.) mi-a povestit ca a cumparat sase casete audio, pentru a face copii dupa un numar de casete cu Valeriu Popa. Si a fost refuzata cu brutalitate. Nu va necajiti oameni buni, eu sunt convins ca tot ce a avut vreodata legatura cu Valeriu Popa, va intra in patrimoniul Fundatiei si evident al statului roman. Mereu se va vorbi de meritul lui Valeriu Popa si nu al lui Petre Anca, pentru ca tot ce stie Petre Anca, a primit de la Valeriu Popa. Eu nu fac dacat sa-I pastrez vie memoria, sa-i duc munca mai departe, sa-i fac pe oameni sa inteleaga bine ca Valeriu Popa este langa noi.

Daca nu ar fi existat Valeriu Popa nu ar fi existat nici Petre Anca.

Pana una alta sa va raspund scurt la intrebare, facand precizari acolo unde ideea apartine in exclusivitate lui Valeriu Popa si unde ea este asociata.

"Viata, este cea mai dura scoala a acestei planete. Prin ea trec toate fortele emanate de la Natura, Divinitate. Diferenta dintre scoala primara, liceu, facultate etc. si scoala vietii consta in faptul ca in cadrul primelor, examenele se mai pot lua inca prin mila, pile, forta, bani pe cand la scoala vietii, numai prin suferinta.

Sanatatea este cea mai perfecta meserie, deoarece corpul uman este cea mai perfecta masina a acestei planete. Or, o masina atat de completa si complexa, cine o poate conduce mai bine decit un meserias desavarsit in domeniul sanatatii, pe cale naturista? De unde putem noi invata aceasta meserie? Singura sansa este Natura.

Boala este o manifestare determinata de dereglarea sub limita de toleranta a fizicului sau psihicului.

Moartea este un efect al dezechilibrarii peste limita de toleranta a organismului, dezechilibru pe care corpul uman nu-l mai poate suporta, avand loc in consecinta disocierea celor doua componente ale sale, fizicul si psihicul, cel din urma plecand in alte dimensiuni, in alte sfere de existenta. Cum fiecare dintre noi este muritor, ar fi bine sa intelegem cu totii ce este moartea, cum are loc acest proces fiziologic si ce se intampla in constiinta omului dupa aceea. Astfel, pentru ca omul are frica numai de ce nu cunoaste, nimanui nu i-ar mai fi teama de moarte".

Valeriu Popa

"Nimic din ce omul gandeste, simte, graieste si faptuieste nu se pierde ci ramane, inscris in Memoria Universala".

Valeriu Popa

"Cei care au o incarcatura karmica negativa mare din vietile precedente, nu pot fi ajutati nici de mine nici de alti vindecatori, nici macar de Divinitate, pentru ca Dumnezeu nu intervine in legea karmei, care este legea echilibrului, legea armoniei universale. Ceea ce ai facut, aceea vei suferi".

Valeriu Popa

Idei care se aseamana cu cele ale lui Lazarev.

"De la inceput si pana la sfirsit, boala nu reprezinta decat medicamentul sufletului".

Valeriu Popa

"Fiecare om ar trebui sa stie ca atunci cand trupul se pregateste pentru moarte, trebuie sa se gandeasca la suflet".

Valeriu Popa

"Lucrul cel mai important pentru om si pentru medic: Cancerul este o boala a sufletului si nu a trupului, deci trebuie vindecat sufletul".

Valeriu Popa

"Factori incriminati in producerea bolilor:

- stresul;
- respiratia incorecta si in mediu viciat;
- alimentatia nerationala;
- mese la ore neregulate;
- digestie incorecta;
- consum excesiv de: cafea, dulciuri, grasimi animale, afumaturi, prajeli, paine alba, carne, bauturi alcoolice distilate, tigari;
- sedentarismul;
- somnul de dupa amiaza;
- excesul sexual;
- nerecuperarea prin odihna;
- dantura incompleta sau deteriorata;
- constipatia cronica;
- lipsa de curatenie corporala;
- emiterea de ganduri negative;
- angajarea in munci neadecvate;
- excesul de medicamente;
- automedicamentatia fara recomandari;
- munca si convietuirea cu persoane care nu te si nu le agreezi;
- etc.

Valeriu Popa si Petre Anca

Pentru a constitui un fond documentar - imagistic si scriptic - care sa ramana in arhiva Fundatiei, disponibil oricind antru oameni (bolnavi, sanatosi, medici, cercetatori, terapeuti etc.), va recomand voua celor aflati in suferinta, sa povestiti viata voastra, imortalizindu-va pe o caseta video si care sa fie insotita de o documentatie scrisa (anexa la caseta). In principiu, cele doua documente sa cuprinda:

- Cine esti:
- numele;
- prenumele;
- ziua, luna si anul nasterii;
- locul nasterii;
- domiciliul si numarul de telefon;

- profesia;
- Cand, cine si cum ti s-a descoperit boala, pe ce baza (analize, investigatii aparatura, intuitie etc.)
- Ce conduita (tratament) ai urmat;
- Care crezi ca sunt cauzele imbolnavirii tale;
- De ce ai ales alta alternativa;
- Cand si cum l-ai cunoscur pe Petre Anca;
- Cum a decurs prima intrevedere cu acesta;
- In ce a constat conduita ta ulterioara;
- Ce rezultate ai obtinut;
- Ce recomandari, sfaturi umane ai de facut semenilor tai;
- Cand propui <<ZIUA FUNDATIEI>>, zi in care sa ne adunam si sa sarbatorim cu totii <<VICTORIA SANATATII>>".

- Petre, ai o evidenta clara a celor care si-au rezolvat problemele de sanatate?
- Atata timp cit in comportamentul etic, oamenii nu sunt corecti, o asemenea evidenta nu poate exista.
- Adica?
- Oamenii dupa ce si-au vazut "sacii in caruta", uita si sa mai multumeasca, dar sa anunte ca nu mai au probleme si nu mai vin la consultatie! Sau, rudele celui decedat nu anunta: "multumim pentru ajutor, dar organimul lui nu a mai rezistat", "multumim pentru ca l-ai ajutat sa moara mai repede", "a murit, s-a stii ca te impusc, fir-ai al dracului", si cate si mai cate.

Important este sa se anunte intr-un fel pentru a actualiza evidenta pe calculator. Din cauza acestui "ten" cu care sunt dotati unii oameni, nici Valeriu Popa nu a putut avea o evidenta clara a cazurilor rezolvate, a tuturor acelora care au primit sfaturile sale.

20 Te laudai odata ca ai un test de longevitate, este adevarat?

- Da, am acest test, dar nu este al meu, este preluat din invatatura yoghina si pe ici pe colo imbunatatit si fiind pentru oameni, deci un bun al tuturor, vi-l impartasesc si voua. Testul va da numai o idee despre citi ani va puteti astepta sa traiti ca urmare a stilului de viata pe care il adoptati in mod curent. In timp ce numarul rezultat va fi o aproximare a varstei pana la care va puteti astepta sa traiti, sunt totusi multe variabile ce actioneaza in varsta voastra, pe care acest test nu le poate lua in considerare si nu trebuie interpretat ca ceva "tabu" asupra duratei vietii. Factorii care determina in test punctajul aflat in corelatie cu lungimea probabila a vietii voastre, va pot ajuta sa va prelungiti viata aratandu-va care aspecte din comportarea voastra va ajuta si care, din contra, sunt daunatoare. Evident ca testul in sine reprezinta o metoda sinteza, ce va poate permite sa va modificati destinul, cu alte cuvinte sa traiti o viata mai lunga si mai fericita.

In tabelul de mai jos va cautati varsta si gasiti corespondenta pentru longevitatea corespunzatoare sexului vostru. De exemplu, daca sunteti un barbat de 49 de ani, numarul corespunzator longevitatii este 74,00, numar pe care il incercuiti.

VARSTA	BARBATI	FEMEI	VARSTA	BARBATI	FEMEI	VARSTA	BARBATI	FEMEI
-	-	-	41	72,9	79,2	62	77,5	82,3
21	71,1	78,3	42	73,0	79,3	63	77,9	82,5
22	71,2	78,3	43	73,1	79,3	64	78,3	82,8
23	71,3	78,4	44	73,2	79,3	65	78,7	83,0
24	71,4	78,4	45	73,4	79,5	66	79,1	83,3

25	71,5	78,4	46	73,5	79,6	67	79,6	83,6
26	71,6	78,5	47	73,7	79,7	68	80,0	83,8
27	71,7	78,5	48	73,9	79,8	69	80,5	84,1
28	71,8	78,5	49	74,0	80,0	70	80,9	84,4
29	71,8	78,6	50	74,2	80,1	71	81,4	84,7
30	71,9	78,6	51	74,4	80,2	72	81,9	85,1
31	72,0	78,6	52	74,6	80,4	73	82,5	85,4
32	72,1	78,7	53	74,9	80,5	74	83,0	85,8
33	72,2	78,7	54	75,1	80,7	75	83,6	86,2
34	72,2	78,8	55	75,4	80,8	76	84,2	86,7
35	72,3	78,8	56	75,6	81,0	77	84,8	87,1
36	72,4	78,9	57	75,9	81,2			
37	72,5	78,9	58	76,2	81,4			
38	72,6	79,0	59	76,5	81,6			
39	72,7	79,0	60	76,8	81,8			
40	72,8	79,1	61	77,2	82,0			

Punctajul la testul de mai jos va va arata cati ani puteti sa adaugati sau sa scadeti din numarul ce reprezinta aproximativ cati ani va puteti astepta sa traiti. Puneti numarul corespunzator raspunsului vostru in coloana + sau - in dreptul fiecarei intrebari.

Daca intrebarea nu se aplica la voi, lasati libera coloana respectiva, sau treceti "0" (zero) puncte.

Nr. crt.	Intrebare	+	-
1.	Daca esti mult mai gras sau mult mai slab decat greutatea normala si daca acest lucru va deranjeaza, pune 3 in coloana -;		
2.	Daca tii o zi post total saptamanal, pune 1 in coloana +;		
3.	Daca urmezi periodic un regim sau o cura pe baza de sucuri de legume si fructe sau produse din categoria fructe, legume, cereale, pune 2 in coloana +;		
4.	Daca cel putin o data pe saptamana faci o clisma, pune 2 in coloana +;		
5.	Daca urmezi cu regularitate un regim bazat pe produse naturale - cruditati -, pune 4 in coloana +;		
6.	Daca esti o fiinta cu aspiratii spirituale si traiesti o sincera multumire, atunci cand ii ajuti dezinteresat pe altii, pune 2 in coloana +;		
7.	Daca consideri ca in viata scopul principal este sa obtii avantaje personale, indiferent de consecinta lor asupra celor din jur, pune 2 in coloana -;		
8.	Daca sari peste mese sau inghiti mancarea fara sa o mesteci suficient, pune 2 in coloana -;		
9.	Pune 1 in coloana - pentru fiecare din urmatoarele alimente mancate in mod curent: grasimi animale, produse conservate, zahar;		
10.	Daca maninci cel putin o masa pe zi, cu alimente ce contin complexul de vitamine B (iaurt, drojdie de bere, grau incoltit, melasa) sau polen, pune 4 in coloana +;		
11.	Daca consumi zilnic fructe si legume proaspete sau sucuri din fructe si legume, pune 2 in coloana +;		
12.	Daca nu mananci alimente cu un bogat continut in fibre vegetale, in fiecare zi, pune 1 in coloana -;		
13.	Daca esti un bautor moderat de alcool (1-3 pahare de vin pe zi sau 1-3 paharele de bauturi spirtoase in majoritatea zilelor), pune 1 in coloana -; pentru fiecare 2 pahare de vin sau bautura spirtoasa, peste acestea, pune 2 in coloana - in locul		

	lui 1;		
14.	Daca nu bei deloc bauturi alcoolice, pune 1 in coloana +;		
15.	Daca bei, chiar moderat, si te urci la volanul masinii tale, pune 1 in coloana -;		
16.	Daca dormi mai putin de 5 ore si mai mult de 9 ore frecvent, pune 2 in coloana -; daca dormi mai mult de 9 ore zilnic, pune 4 in coloana -;		
17.	Daca fumezi mai mult de doua pachete de tigari obisinuite pe zi, pune 8 in coloana -, intre 1 si 2 pachete pe zi, pune 6 in coloana -, intre o jumatate de pachet si un pachet pe zi, pune 3 in coloana -, mai putin de o jumatate de pachet, pune 2 in coloana -;		
18.	Daca nu fumezi, dar traiesti sau muncesti cu cel putin un fumator, pune 1 in coloana -;		
19.	Daca faci exercitii fizice, pentru o jumatate de ora sau mai mult, de cel putin 3 ori pe saptamina+ (jogging, inot, tenis, dans etc.), pune 2 in coloana;		
20.	Daca practici zilnic respiratia yoga, pune 7 in coloana +;		
21.	Daca esti fizic activ, in afara muncii pe care o depui (mergi pe jos cel putin o ora pe zi), pune 1 in coloana +;		
22.	Daca esti complet sedentar, chiar si in cadrul muncii de la serviciu si nu practici nici un fel de exercitiu sau activitate fizica, pune 2 in coloana -;		
23.	Daca duci o viata mentala agitata (ai un numar mare de preocupari), pune 1 in coloana - (nu se include privitul la televizor);		
24.	Daca esti practicant al sporturilor riscante (parasutism, curse auto, curse de motociclete, box, lupte, rugby), pune 2 in coloana -;		
25.	Daca esti deseori deprimat, lipsit de incredere in viata sau plictisit, pune 2 in coloana -;		
26.	Daca nu-ti place activitatea pe care o faci zilnic la serviciu, pune 2 in coloana -;		
27.	Daca esti profund fericit si multimit cu viata ta, pune 4 in coloana +;		
28.	Daca esti des tensionat, stresat, ingrijorat, vinovat, pune 2 in coloana -;		
29.	Daca esti frecvent in situatii stresante, in afara serviciului, pune 1 in coloana -;		
30.	Daca esti calm aproape mereu si orice lucru ti se pare usor, pune 2 in colona +;		
31.	Daca esti agresiv, excesiv de ambitios, irascibil sau razbunator, pune 2 in coloana-;		
32.	Daca viitorul, in mintea ta, este foarte nesigur, pune 2 in coloana -;		
33.	Daca profesiunea ta cere un inalt grad de responsabilitate si atentie la detalii (director, medic, pilot, farmacist, pirotehnist, artificier, tehnician stomatolog etc.), pune 1 in coloana -;		
34.	Daca munca ta presupune activitati fizice obositoare (constructii, miner, fermier, munca grea in casa, baby-sitter), pune 2 in coloana -;		
35.	Daca munca ta nu te solicita absolut deloc, pune 1 in coloana -;		
36.	Daca ai un venit foarte mare sau foarte mic in comparatie cu media, pune 2 in coloana -;		
37.	Daca iti place munca ta, pune 1 in coloana +;		
38.	Daca lucrezi intr-un mediu poluant (mina, santier de constructii, cariera, uzina chimica, fabrica acumulatori) sau locuiesti in aproprierea unei strazi aglomerate, pune 2 in coloana -;		
39.	Daca esti absolvent al unei facultati, pune 1 in coloana +; daca ai o diploma de absolvire a unei facultati de arta, medicina, filologie sau alta disciplina umanista, pune 2 in coloana +; daca ai absolvit numai liceul nu pune nimic; daca nu ai absolvit liceul pune 1 in coloana -;		
40.	Pentru fiecare bunic sau parinte care a trait pana la 77 de ani si peste, pune 2 in coloana +; in plus daca ambii parinti au trecut de 77 de ani, pune 1 in coloana +;		
41.	Pentru fiecare bunic sau parinte care a murit de infarct sau sincopa inainte de 49		

	de ani, pune 2 in coloana -; pentru fiecare dintre acestia care au avut infarctul sau sincopa intre 50 si 63 de ani, pune 1 in coloana -;		
42.	Daca ai frati sau surori care au murit de infarct sau sincopa inainte de 49 de ani, pune 2 in coloana -; daca vreunul a murit intre 50 si 63 de ani, pune 1 in coloana -;		
43.	Pentru fiecare caz de diabet, dereglari ale tiroidei sau cancer, printre parinti sau bunici, pune 2 in coloana -;		
44.	Daca tensiunea ta este 140/95 mmHg, pune 2 in coloana -, 150/100 mmHg, pune 4 in coloana -, (normal este 120/75 mmHg);		
45.	Daca nivelul colesterolului in sange este 200 sau mai mare, pune 1 in coloana -;		
46.	Daca nu-ti stii nivelul colesterolului din singe si ai peste 28 de ani, pune 1 in coloana -;		
47.	Daca folosesti medicamente cu efecte serioase cunoscute (hormoni, corticosteroizi, pentru slabit, neuro-leptice) in periode prelungite, pune 2 in coloana -, pentru fiecare dintre ele;		
48.	Daca iei frecvent medicamente pentru somn sau calmante, pune 2 in coloana -;		
49.	Daca tii casa aerisita, curata si daca este luminata natural, mult timp din zi, pune 1 in coloana +;		
50.	Daca cineva apropiat din familia ta a murit violent din cauza unei boli, pune 1 in coloana -;		
51.	Daca ai suferit rani grave sau daca ai scapat ca prin minune din accidente grave, de doua sau mai multe ori, in ultimii 7 ani, pune 3 in coloana -;		
52.	Daca ai suferit operatii chirurgicale, pune 2 in coloana -;		
53.	Daca te-ai gandit la sinucidere in ultimii trei ani, pune 2 in coloana -;		
54.	Daca traiesti cu cineva si esti nefericit pune 4 in coloana -;		
55.	Daca traiesti singur(a), dar ai un animal, pune 1 in coloana -;		
56.	Daca traiesti complet singur(a), pune 1 in coloana -; pune inca un 1 in coloana - pentru fiecare 7 ani in care ai trait singur(a) incepind cu virsta de 21 de ani;		
57.	Daca privesti actul sexual ca fiind pacat, pune 3 in coloana-;		
58.	Daca nu ai avut nici un contact sexual, si ai peste 21 de ani, pune cite 2 puncte in coloana -, pentru fiecare trei ani peste 21 de ani;		
59.	Daca ai o viata sexuala armonizata, normala, pune 1 in coloana +; daca stapinesti continenta sexuala, pune 5 in coloana +;		
60.	Daca esti somer, pensionat sau planuiesti sa te retragi in decurs de un an, pune 1 in coloana +;		
61.	Daca nu ai emis sau nu emiti niciodata ganduri negative fata de semenii tai, pune 1 in coloana +;		
62.	Daca esti stapanit(a) de sentimentul geloziei, chiar daca nu-l manifesti fatis, pune 2 in coloana -;		
63.	Daca ai citit aceasta carte cu intentia de a aplica si a-ti imbunatati speranta de viata, pune 1 in coloana +;		

Dupa ce ai terminat testul aduna toate numerele din coloana + la numarul pe care l-ai incercuit la inceputul testului. Apoi scade toate numerele din coloana - pentru a obtine rezultatul. Acest numar final este speranta ta de viata.

Daca acest numar final depaseste numarul incercuit de tine, cu 7 sau mai multi ani, ai sanse sa traiesti o viata mai lunga decat media. De altfel, cu trecerea timpului, sansele se maresc;

Daca rezultatul final este exact acelasi sau putin mai mare decat cel incercuit, esti pe drumul cel bun, dar la inceput, si ar trebui sa continui perfectionarea.

Daca numarul final este intre 1 si 7 ani sub numarul initial din cerc, esti angajat in activitati mai putin sanatoase si ar trebui sa dedici mai mult timp pentru schimbarea factorilor care ti-au dat cele mai multe puncte in coloana cu semnul -;

Daca te vei stradui sa-ti modifici comportamentul -in gandire si actiune- vei putea adauga cativa ani in plus.

Daca longevitatea rezulta intre 8 si 14 ani sub cea initiala, ai probleme.

Daca nu actionezi imediat pentru a-ti imbunatati stilul de viata, in zonele unde vei putea, zilele tale sunt "numarate".

Reia intrebarile insistind asupra rezultatelor din coloana -, si actioneaza energic pentru a obtine un punctaj mai mare in coloana +.

Daca testul indica faptul ca speranta ta de viata este intre 14 si 20 de ani sub numarul original (incercuit), este imperios necesar sa renunti la modul actual de viata.

Daca inregistrezi 21 de ani sau mai mult sub numarul initial, sau daca numarul final este sub varsta ta actuala, ar fi trebuit sa fi murit cu cativa ani inainte si deci se poate spune ca traiesti pe timp de "imprumut". Probabil ca cineva "acolo sus" te iubeste, altfel nu ai fi ajuns aici, si faptul ca ai realizat un punctaj atat de slab, constituie miracolul ce mai traieste printre noi.

Intrebarea numarul unu, vizeaza greutatea corporala ideala. Va propun o metoda de calcul a greutatii ideale (metoda LORENTZ):

Gt= I-100- (I-150) - pentru barbati ; Gt= I-100- (I-150) - pentru femei;
4 2

unde:
Gt = greutatea ideala (teoretica);
I = talia (inaltimea) in centimetri;

Exemplu:
1. Barbat:
I = 180 cm;
Gt =180-100- (180-150) = 80-30 = 80-7.5 = 72.5 kg
4 4
2. Femeie:
I = 165 cm;
Gt = 165-100- (165-150) =65-15 = 65-7,5 = 57,5 kg
2 2
Nota:
* 10% in plus sau in minus peste aceste valori nu intra in domeniul patologicului;
* excesul in greutate este luat in consideratie, la o depasire a greutatii ideale mai mari sau egale cu 20%;
* calculul excesului ponderal in procente se face cu formula:

(Ga - Gt) x 100 unde: Gt = greutatea actuala;
Gt

21 Poti sa ne descrii cateva proceduri valabile pentru diferite afectiuni, si care pot fi practicate de oricine, macar din punct de vedere profilactic?

-Da, ma voi referi la cateva genuri de afectiuni si modul cum se pot ele rezolva, afectiuni care nu intotdeauna necesita o testare energetica.

1.PAR

- Alopecie – se tamponeaza zona afectata cu otet de mere, de sapte ori, de dimineata pana seara;
- Matreata, cresterea parului:

- se maseaza pielea capului cu ulei de ricin, de doua ori pe saptamana (seara); a doua zi dimineata se spala capul cu sapun de glicerina si se clateste cu otet de mere cu apa;
- se spala capul cu infuzie concentrata de musetel;
- se frictioneaza pielea capului cu rom (trei parti) si ulei de ricin (o parte);
- zilnic se frictioneaza pielea capului cu tinctura de urzica;
- de doua ori pe saptamana se clateste parul cu infuzie concentrata de urzica;
- dimineata si seara se maseaza pielea capului cu buricul degetelor de la maini, fie incepand de deasupra urechilor si mergand catre crestet, fie pornind de la frunte si ajungand la ceafa;
- daca nu este neaparata nevoie nu va acoperiti capul cu batic, palarie, sapca sau caciula;

Zilnic se perie parul – cu o perie, si nu cu pieptene – in toate directiile, cel putin trei minute (cel mai bine dupa masaj).

2.OCHI

- Pentru orice fel de afectiune, se recomanda baia de ochi – asa cum este descrisa in prospectul de la cabinet -, la care se foloseste numai apa distilata, sau, daca aveti o apa de fantana, izvor, apa curgatoare, cu ochii deschisi, aruncati apa cu palmele in ochi, fara sa-i inchideti. Repetati exercitiul de sapte ori.
- Conjunctivita, ochi inrositi: - se spala ochii cu apa calduta in care ati pus cateva picaturi de apa de anason;
- Gene mai lungi si dese: - de trei ori pe saptamana, seara, ungeti genele cu ulei de ricin;
- Pentru celelalte afectiuni - glaucom, cataracta - sunt de mare ajutor, exercitiile pentru ochi (se gasesc la cabinet), si picaturi in ochi cu: urina proprie, zeama de lamaie, ceai silur, salvie etc.

3.URECHI

Indiferent ca exista sau nu vreo afectiune la acest organ, fiecare dintre voi trebuie sa-si faca o obisnuinta de a-si masa urechile astfel: cu degetul aratator la interior, cu degetul mare la exterior, se incepe masajul usor, de la varful urechii catre lob, de asa natura incat sa nu se omita nici o portiune din pavilionul urechii, iar cand ati ajuns la lob il ciupiti usor. Trei minute pe zi sunt mai mult dacat salutare.

Pentru afectiunile urechii sunt benefice picaturile cu: ulei de masline, ulei de porumb, ulei de usturoi, tinctura de galbenele, de leurda, bitter suedez, etc.

4.NAS

Cel mai bine ar fi ca atunci cand va curge nasul, sa nu-l suflati, ci sa trageti in gura si sa scuipati. Pentru ca asa ceva nu este posibil decat in intimitate, in celelalte situatii suflati pe rand cate o nara si numai in batistute de hartie (sau hartie igienica). Sunt bune si batistele de panza sau alt material cu conditia ca dupa folosire sa le aruncati.

Pentru afectiuni ale nasului si ale sinusurilor, procedati astfel:

- seara puneti intr-un litru de apa (distilata, fantana, izvor), o lingurita cu varf de sare de mare (grunjoasa) si lasati-l la temperatura camerei de seara pana dimineata. Dimineata, dupa ce ati facut

terapia cu ulei si v-ati masat dintii si gingiile (dupa procedura descrisa la intrebarea 6), agitati bine sticla si curatati nasul cu solutia preparata. Puneti in podul palmei apa sarata, astupati cu aratatorul o nara, si pe cealalta nara trageti solutia. Apa nu este obligatoriu sa ajunga in gura, dar daca ajunge, se scuipa. Repetati de cate sapte ori pentru fiecare nara, in primele sapte luni, si de cate trei ori toata viata. Veti pastra in acest mod mucoasa nazala curata si umeda, altfel va veti expune mereu racelilor. Este secretul pentru care animalele racesc foarte rar, ele in permanenta isi umezesc cu limba nasul, atat varful, cat si narile. Omul raceste atunci cand narile sale sunt uscate, fenomen care duce si la proliferarea vegetatiilor nazale.

- De cate ori aveti posibilitatea mestecati fagure de miere sau capacelele de la fagure.

5.GURA

Daca vreti o dantura alba, sanatoasa, si o cavitate bucala care sa va garanteze sanatatea intregului organism, procedati astfel:

- zilnic apelati la terapia cu ulei (descrisa la capitolul BG);
- mestecati, de cate ori aveti posibilitatea, frunze de nalba;
- clatiti gura cu urina proprie.

6.GAT

- Pentru afectiuni ale amigdalelor, tiroidei, laringelui, puteti proceda astfel:
  - masaj al gatului cu degetele de la ambele maini, de la baza gatului (si de la a saptea vertebra cervicala), catre baza craniului (vertebra unu cervicala). Timp de realizare = trei sau sapte minute pe zi.
  - comprese gat cu: frunze de varza, bitter suedez, apa calda+otet, argila, nisip, urina propire, foi de ceapa coapta;
  - gargara adanca cu:
  - nalba;
  - dragaica (sanziene);
  - urina proprie;
  - apa+otet de mere;
  - apa+tinctura de propolis;
  - etc.
- Pentru afectiuni ale tiroidei, afectiuni care se manifesta la aproape 90% din oameni, fiecare trebuie sa aveti in casa o solutie de iod compusa din: 100 ml apa distilata, 7% iod si 14% iodura de potasiu si care, functie de varsta, sex, greutate, stadiul afectiunii, structura campului energetic, zona climatica, o veti folosi dupa indicatiile mele.
- Pentru dureri in gat: se face gargara cu 250 ml apa + 1 lingurita otet de mere (cate o gura din 63 minute in 63 minute dupa care se inghite)

7.PLAMANI

Pentru toate afectiunile plamanului (mai putin cancer), apelati la:

- exercitiile de respiratie asa cum au fost ele descrise la intrebarea 6;
- mestecati de sapte ori pe zi cate 1 cm cub de fagure de miere, timp de 14 minute, dupa care aruncati cocolosul de ceara;
- respiraria sa fie numai nazala, iar iarna nu va acoperiti nasul (va puteti proteja numai gura);
- camera in care dormiti sa fie bine aerisita, iar temperatura sa nu depaseasca 21 grade Celsius.

8.INIMA

- Pentru orice afectiune:
  - exercitii de respiratie cu ritm de 3 secunde;
  - 70 ml vin rosu curat la masa principala a zilei;
  - 250 ml apa + 2 lingurite otet de mere + sapte picaturi tinctura de galbenele.
- In plus pentru:
- hipertensiune: se bea ceai de traista ciobanului.

INTERZIS: tutun, alcool, sare, zahar, oua, carne, branza, lapte dulce, mazare, fasole, nuci, migdale, faine da grau, sucuri sintetice.

- hipotensiune: se bea ceai de rozmarin.

9.FICAT SI IN GENERAL ORGANELE DIN CAVITATEA ABDOMINALA

- Comprese calde (cele cunoscute);
- Masaj, fie pe uscat, fie cu uleiuri sau alifii, dar numai in sensul acelor de ceasornic si care trebuie obligatoriu sa cuprinda zona hepatica, zona splenica, zona colonului descendent, zona pelviana si zona colonului ascendent;
- Dimineata sa se bea fie o cana cu suc de mere, fie o cana cu suc de cartofi;

Renuntati la mestecatul gumei si la factorii emotionali: manie, teama, spaima, furie, nemultumire, stres, suparare, rautate, ranchiuna, orgoliu, cupiditate, ambitie, invidie, ura, gelozie, minciuna, vinovatie, mustrari de constiinta, care favorizeaza producerea de toxine si implicit genereaza aparitia gazelor, insomnii, disconfort psihic, constipatie, dereglari metabolice, migrene, cancer, leucemie, artrita, diabet, psoriazis, reumatism etc.

10.RINICHI

- Zilnic se aduc in organism doi la trei litri de lichide (ceaiuri, apa, supe, sucuri);
- Cel putin o data la fiecare trei zile sa faceti o baie de sezut (descris la capitolul BG);
- Urinati atunci cind va vine, nu stati pana va scapati pe voi;
- Barbati, daca vreti sa nu aveti probleme cu prostata, urinati din pozitie pe vine, asa cum procedeaza femeile;

11. ANUS

- Conditia de baza pentru a avea un anus sanatos, este sa preveniti constipatia;
- Dupa fiecare scaun, spalati-va bine cu apa rece (nu folositi hirtie igienica sau alte materiale);
- Pe buricul degetului aratator puneti doua, trei picaturi de ulei de ricin si ungeti hemoroizii, dupa care "usor" ii introduceti (impingeti) inapoi in anus; abia acum va stergeti cu un prosop moale si va luati un chilot curat;
- Sa nu treaca nici o zi fara sa faceti exercitii pentru anus (cel putin sapte minute, pe tot parcursul zilei), de contractare si relaxare sfincteriana; luati exemplul calului (ca de altfel al tuturor animalelor), care dupa ce elimina materiile fecale, contracta si relaxeaza sfincterul anal de trei la cinci ori;

12. PICIOARE

- Fie ca sunteti raciti, va ard picioarele, va dor de atita mers sau de stat in picioare:
  - faceti o baie fierbinte, apa cu sare si eventual cenusa de lemn, la picioare si beti un ceai de cimbrisor (tot fierbinte) cu multa lamaie;

*masati laba piciorului cel putin sapte minute astfel:

*se frictioneaza degetele, incepand de la degetul mic, apoi fata labei, iar laba propriu-zisa de la
calcai spre degete, moment in care veti intalni puncte sau zone jenante (dureroase);
*urmeaza apoi un acupresing, cind cu buricul degetului mare se preseaza fiecare centimetru patrat din laba piciorului, moment in care veti intalni aceleasi zone dureroase, sau altele;
*catre finalul masajului, se insista numai pe aceste zone dureroase;
*un masaj executat corect face ca dupa 45 de zile sa nu mai existe nici un punct dureros in talpa;
*eu recomand masajul la toata laba piciorului si nu numai pe anumiti centri reflexogeni;
* pentru laba piciorului poate fi facut un automasaj, un masaj facut de o alta persoana care sa lucreze cu dragoste, si nu gandindu-se ce va face cu banii pe care-i castiga de pe urma masajului (nu recomand si nici nu agreez indivizi care percep taxe), sau masajul realizat pe o suprafata circulara (facalet, placintar, coada de matura), si cu toata greutatea corpului, varf-calcii, varf-calcii (nu recomand rolele sau rotile dintate de lemn, cauciuc, plastic);

- Pentru varice:
  - masati usor varicele cu alifie de galbenele - de trei ori pe zi cate trei minute;
  - tamponati varicele cu otet de mere de trei ori pe zi;
- Pentru bataturi:
  - masati batatura cu ulei de ricin - 63 secunde -;
- Pentru transpiratie:
  - bai cu pelin sau salvie, cate 14 minute zilnic;
- Dureri articulatii:
  - de trei ori pe zi se ia o lingurita de otet de mere la 250 ml apa;

13. <u>ORGANE GENITALE</u>

- Pentru prevenirea tuturor bolilor:
  - nu folositi sub nici o forma sapunul, ci numai apa rece sau putin calduta;
  - renuntati la masturbare;
- femeile vor face spalaturi vaginale, periodic (dupa sapte ore de la actul sexual - cand partenerul este de incredere si cand sperma trebuie pastrata pentru a proteja vaginul -, sau dupa fiecare act sexual - cand partenerul este ocazional- sau bilunar in celelalte situatii), prin alternanta cu:
  * infuzie de nalba mare (doua linguri de plante la doi litri de apa - infuzie doua minute);
  * infuzie de musetel;
  * la doi litri de apa se pun trei linguri de iaurt;
  * urina proprie;
- cel mai sanatos si sigur anticonceptional este un tampon de vata imbibat cu urina proprie si introdus in vagin inaintea actului sexual;

- Pentru scurgeri vaginale si alte afectiuni:
  - bai de sezut cu:
    - nalba mare;
    - coada calului;
    - coada soricelului;
  - se unge vaginul cu miere de albine;

- se bea, pe zi, o cana de apa (250 ml) cu trei lingurite de otet de mere si 14 picaturi de tinctura de propolis 30% (procedura nu se foloseste de fetele la care nu a aparut prima menstruatie).

Femeile care se gandesc obsedant ca daca nu mai au posibilitatea sa practice actul sexual, vor face cancer, atunci sigur acestea vor face cancer. Aparitia cancerului uterin sau mamar nu este conditionata de abstinenta sexuala.

14. PIELEA

- Pentru disparitia nevilor (alunite):
  - se maseaza de trei ori pe zi, de cite 21 de ori, cu ulei de ricin;
  - se tamponeaza de doua ori pe zi cu suc de rostopasca;
- Eruptiile cutanate (furuncule, acnee) se tamponeaza cu urina proprie;
- Eczemele se tamponeaza cu otet de mere, de sapte ori in 24 de ore;
- Transpiratie - se spala corpul cu apa cu otet de mere. Intr-un bol de sticla, plastic, lut se pun 500 ml apa si 50 ml otet de mere, care se pastreaza in camera de dormit; noaptea se spala corpul, fiecare centimetru patrat de piele, mai putin parul, operatiune care nu dureaza mai mult de 28 de secunde, dupa care nu se sterge, nu se imbraca pijama, se infasoara in cearceaf, apoi se acopera cu plapuma; se sta cel putin trei ore. Cel mai bine este ca operatiunea sa fie facuta intre orele 24.00 si 03.00, dupa care corpul va sta invelit pana dimineata.

Aproape pentru orice afectiune puteti apela la terapia cu argila metoda pe care o veti practica astfel (apa de argila):

- Se alege o argila grasa, cernuta fin, fara nisip, fara produse medicamentoase si nefiarta. Exista argila rosie, galbena, verde, alba. Cea mai buna, eficienta, este argila din zona in care locuiti. Daca nu aveti argila in zona, va recomand sa va procurati argila verde, are un efect deosebit.

Pentru cei din DOBROGEA, IALOMITA, CALARASI, TULCEA, GALATI, BRAILA le recomand **caolinul** de la "INTREPRINDEREA MINIERA MEDGIDIA".

A. MOD DE PREGATIRE

1. Seara intr-un pahar cu 200 ml apa distilata (fantana, izvor) se pune o lingurita de argila (1/2 lingurita pentru copiii sub 14 ani) si se lasa asa peste noapte;
2. Se pot prepara mici bucati (nucsoare, perisoare) de argila cu o infuzie aromatica de menta, rozmarin, pin, cimbrisor, tarhon);

B. MOD DE INTREBUINTARE

1. A doua zi de dimineata se agita bine apa din pahar cu o lingurita (inox, argint, lemn) si o beti astfel:

a) in primele 7 zile: agitand, lasati sa se depuna firele de argila si dupa 28 de secunde, beti zeama;

b) urmatoarele 7 zile:agitand, lasati sa se depuna firele de argila si dupa 14 secunde, beti zeama;

c) urmatoarele 7 zile: dupa ce ati agitat bine beti tot continutul din pahar;

Dupa aceste 21 de zile faceti o pauza de 14 zile si reluati cura.

2. In situatiile indicate de terapeut, argila, in bucati mici, se poate suge.

Un **sistem imunitar** bun nu permite instalarea bolii in organism, boala care nu este decat un semnal care va avertizeaza ca ati incercat sa va departati de calea principala trasata de Natura. Ca sa aveti un sistem imunitar bun, trebuie sa tineti cont de urmatoarele:

- pentru nimic in lume nu va este ingaduit sa depasiti **greutatea normala** a corpului vostru. Fiecare zece kilograme in plus va scurteaza viata cu sapte ani si va expun de sapte ori mai mult la infarct miocardic si la accident vascular. **Mancati ca sa traiti, nu traiti ca sa mancati!** Luati de la viata si altceva decat mancarea.

- **somnul** este alimentul vietii, dormiti suficient, adica atat cat va trebuie;
- **miscarea zilnica** trebuie efectuata obligatoriu, pentru ca o zi fara miscare va expune de trei ori mai mult la imbolnavire;
- o **respiratie corect executata** contribuie in mod substantial la oxigenarea sangelui si implicit la mentinerea sanatatii;
- **hrana vie** este conditia de baza pentru ca organismul vostru sa fie in armonie cu legile naturii si sa va bucurati de viata timp indelungat.
- un consum zilnic de **lichide** care sa depaseasca doi la trei litri, ajuta rinichii sa filtreze sangele in mod corespunzator;
- renuntarea la alcool, tigari, cafea, drog;
- in camera unde dormiti si lucrati sa aveti mereu o **temperatura constanta** (21 grade Celsius);
- evitati zonele aglomerate care va creaza indispozitie, migrene, sufocare, agitatie etc.;
- apelati fara rezerve la toate procedeele de **hidroterapie**.
- Paradoxal dar in practica mea, printre altele, bune rezultate s-au obtinut :
- pentru afectiuni ale inimii - cu vin rosu curat;
- pentru afectiuni genitale la femeie - cu apa foarte rece;
- pentru afectiuni digestive - de la constipatie la ulcer si cancer - cu **post total**.

22 Care este atitudinea ta fata de animalele de casa?

- Inainte de a-mi expune parerea, va voi reaminti cuvantul lui Iisus: “Oricine care are grija de una dintre cele mai mici creaturi, ii da de mancare si de baut dupa nevoie, acelasi lucru Mi-l face Mie, iar oricine provoaca intentionat suferinta uneia dintre acestea, nu o apara cand este tratata cu rautate, va suferi acel rau ca si cun Mi l-ar fi facut Mie, pentru ca asa cum faceti in aceasta viata, la fel vi se va face si voua in viata ce va sa vina.”

Niciunde nu vom gasi ca Dumnezeu a creat animale “de casa”. Fiecare creatura a primit locul sau si are un rol bine definit in relatia cu alte necuvantatoare si cu omul. Omul a fost cel care a produs astfel de mutatii genetice, si tot el este cel care, prin comportamentul sau, a facut ca animalele sa se teama de el.

Eu, unul, iubesc toate animalele, toate creaturile, dar sa ramana acolo unde le-a fost harazit locul. De ce sa stea in casa cu mine, cand pot sa-le ofer cu generozitate curtea mea sau padurea, terenul de unde a venit? De ce sa nu am aer curat in casa, de ce sa vad mereu par de animal, excremente, mai ales daca nu stiu sa le educ asa cum trebuie?

Cu ce este vinovat musafirul meu, spre exemplu, care trebuie sa-mi inspire aerul imbacsit de mirosul specific al animalului, de ce sa adune pe pantalonul sau fusta sa parul de pisica sau catel (par care se gaseste din belsug pe fotoliu, scaun, canapea etc), de ce sa vada musafirul ca animalul meu isi face nevoile pe unde il apuca, sau ca el are chef de joaca, si nu vrea decat cu musafirul meu?

Stiu ca vor exista voci “contra”, treaba voastra, dragii mei, dar multe boli va sunt aduse de aceste creaturi – destul de dragalase, trebuie sa recunosc -, in mod cu totul si cu totul gratuit. Oare nu puteti intretine un copil sau un batran intr-un azil? Sunt de acord cu voi ca animalul (sau creatura) va poate satisface in anumite momente deficitul energetic, dar acest lucru il puteti face mangaind animalul si in cusca sa din curte.

Multi dintre voi va luati cate un animal din snobism, din a fi deosebiti fata de majoritate, din a demonstra ca aveti grija fata de animale si ca le iubiti, ca nu oricine poate iesi la plimbare cu un catel, spre exemplu, si mai ales cu unul de rasa. De fapt, pe voi nu va intereseaza parerea celorlalti care sunt majoritari, nici ca nu suporta animalul, nici ca ii este frica de el, nici ca isi face nevoile pe unde il apuca – de aceea gasiti excremente peste tot: trotuar, radacina de copac, strada, gard viu, spatiu verde, banci din parc, baza tasnitorilor cu apa potabila, roata masinii, poarta casei etc – iar copiii vostri nici nu se mai pot juca fara teama de a se murdari.

In toate situatiile, fara exceptie, acolo unde exista un animal in casa, toate persoanele (locatare), sufera de cel putin o afectiune, afectiune care vizeaza in special sistemul nervos, calea respiratorie (inclusiv plamani) si functia hepatobiliara. Puteti da cu zeci de sprayuri sa acoperiti mirosul de animal sau excrement, degeaba, calea respiratorie sufera, duhoarea este “imbunatatita”, dar nicidecum eliminata. Nimic din ce foloseste omul nu este mai sanatos pentru respiratie decat aerul curat pe care l-a creat Dumnezeu. Dragostea de animale, de toate creaturile v-o puteti manifesta in multe feluri, nu neaparat de a coabita cu astfel de fapturi.

In concluzie:

- animalul sa ramana acolo unde Dumnezeu I-a stabilit locul;
- sunteti minoritari, nu-i obligati pe cei din jurul vostru sa va impartaseasca ideile sau sa va suporte hachitele creaturilor voastre;
- stiu ca sunt animale care in sfera loialitatii sunt cu mult mai sus decat unii oameni, totusi sunteti obligati sa respectati ierarhia in Creatie;

Si eu am un caine in curte, poate nici mama mea nu mananca ce ii aduc, dar casa lui este … cusca.

23 Ce trebuie sa faca cei care in viata lor au agresat energetic pe semenii lor?

- Nimic altceva, decat sa retraga urgent gindurile negative, pana cand acestea vor veni in interiorul lor, sa se roage si din acest moment sa nu mai emita astfel de ganduri. Abia dupa ce v-ati retras toate gandurile, puteti spune: "gata, de astazi nu voi mai emite nici un gind negativ fata de nimeni". Daca veti hotari sa va schimbati dar nu v-ati retras gindurile, nu ati facut nimic, nimic, nimic. Adunati-va gindurile, depozitatile in voi, ardeti-le, purificati-va si innoiti-va!

Un gest de mare noblete este acela de a merge la persoana care v-a facut cindva rau, si pentru care ati emis ginduri negative ("sa n-ai parte de", "sa-ti iei lumanari", "nu i-ar mai muri multi inainte", "s-o manance viermii", "sa n-ai parte de fericire", "sa dea cancerul peste tine", "arde-te-ar focul" etc.), si sa-i cereti voi scuze.

"Cum, el m-a lovit, m-a furat, m-a destituit, si tot eu sa-i cer scuze?", imi spuneau cei cu care am purtat asemenea discutii. Da, voi sa mergeti, iar daca respectiva persoana, va realiza ca invers ar fi trebuit sa aiba curs iertarea, ea va fi cea care va va spune ca a gresit, si ca ea trebuie sa-si ceara iertare, si nu voi. Daca nu va proceda asa, inseamna ca este o entitate inferioara, voi

v-ati facut datoria si ati demonstrat ca sunteti evoluati spiritual, si ca atare veti intrerupe orice legatura. De acum incolo ii veti compatimi si va veti ruga pentru ei, sa fie iertati de Dumnezeu. Dar aceasta iertare trebuie facuta din suflet, din adancul fiintei voastre, nu formal, nu de suprafata, nu sa va spuneti voua si celor din jur "gata, l-am iertat, nu mai am nimic cu el, il va judeca Dumnezeu", dar in schimb din cand in cand sa va aduceti aminte de el, sa scrasniti din dinti, sa strangeti pumnul, sa tremurati, sa ingustati buzele pentru ca astfel de manifestari apar numai la oamenii care vor sa se razbune. Si atunci cum spuneti ca ati iertat?

Este posibil ca persoana fata de care ati gresit sa nu mai fie in viata.

Mergeti la un preot, rugati-l sa va slujeasca trei Sfinte Liturghii, pentru iertare si pentru ca persoana respectiva sa treaca in deplina "subordine" a lui Iisus. Altfel, toata viata veti fi legat de spiritul persoanei plecate, si nu veti avea pace, veti trai in remuscari, in cosmaruri, in vinovatie.

A ceda nu inseamna ca esti "prost". **Cel mai bun, cel mai inteligent CEDEAZA**. Este maretia piedestalului pe care va puteti urca.

Cu totii ar trebui sa luam aminte la avertismentul lui Iisus:

"La fel va va judeca si Tatal Ceresc pe voi daca nu veti ierta din inima tuturor, fratilor si surorilor, pacatele lor.

Cu toate acestea, fiecare plateste ceea ce datoreaza, caci Dumnezeu iubeste dreptatea si pe cei drepti. Va zic voua, iubiti-va dusmanii, binecuvantatii pe cei care va blestema, dati-le lumina

pentru intunericul lor si fie ca spiritul iubirii sa salasuiasca in inimile voastre si sa se reverse catre toti. Si din nou va zic voua, iubiti-va unul pe altul si iubiti toate creaturile lui Dumnezeu.".

24 Petre, spune-mi, ai lucruri pe care ti le-ai dori cel mai mult?

- Da, ca orice om, am si eu sapte doleante, pe care le voi enumera in ordinea prioritatii, ordinea in care eu as prefera sa se produca.

1. Cu fiecare secunda, cu fiecare minut, ora, zi, saptamana, luna, an sa urc treapta cu treapta pe scara evolutiei spirituale;
2. In fiecare secunda, minut, ora, zi, saptamina, luna, an ma rog bunului Dumnezeu, sa aiba grija de sufletul meu, atunci cand voi ajunge in Imparatia Sa;
3. Sa-mi dea Dumnezeu putere sa ajut cat mai multi oameni;
4. As dori ca tot mai multi oameni sa se intoarca cu fata la Natura;
5. Sa formez citiva oameni, cu care sa duc mai departe invatatura lui Valeriu Popa, si care sa continue aceasta munca si dupa ce eu ma voi naste sus. Sa infiintez o Asociatie a tuturor celor care-i ajuta pe oameni, in mod dezinteresat, din dragoste pentru semeni si nu pentru obtinerea de avantaje materiale;
6. Sa ajung sa stau in stare meditativa, cel putin sapte zile, intr-o manastire din Tibet;
7. Sa am permisiunea ca intr-un loc din Romania (teren muntos impadurit, populat sau nu), sa pot merge oricand, pentru concentrare, meditatie si incarcare energetica.

25 Sper sa nu te superi daca voi veni cu o intrebare indiscreta: vei ramane toata viata singur?

- O sa ma fac deocamdata ca nu inteleg sensul intrebarii tale. Dragul meu, dar eu nu sunt singur, sunt cu oameni, pentru oameni si printre oameni. Din acest punct de vedere, ma consider un om privilegiat, zilnic am posibilitatea sa cunosc oameni, sa-i ascult si sa-i ajut. Nu cu mult timp in urma, la o cursa pe care am facut-o la sediul Fundatiei (sa vedem stadiul lucrarilor), ii spuneam domnului X (D.D.A.) ca, in afara de mine, nu stiu cati oameni se pot multumi cu ce au, fara sa-si mai doreasca ceva. Daca respir inseamna ca am aer, daca am aer inseamna ca traiesc, daca traiesc inseamna ca ma pot bucura de viata. Nici bani, nici casa, nici masina, nici pamant, nimic din ce este “material” nu-mi acapareaza gandurile si existenta. Sunt atat de multumit, incat nu stiu cati ma vor putea intelege. Am totul, dragii mei, am sanatate si nimic nu mai conteaza. Am ziua de azi si nimic nu o poate umbri. Ma rog numai pentru “un maine”, si daca merit il voi primi.

Mai presus de toate nu-mi doresc nimic, nimic, nimic, decat **SANATATE**.

Acum cativa ani in urma, cand casnicia mea a suferit, am facut un legamant, ca niciodata nu voi mai apartine in exclusivitate unei femei. Nu un certificat de casatorie iti confera dreptul de proprietate asupra celuilalt, nu o hartie iti garanteaza fericirea. Si apoi, in situatia in care ma gaseam atunci, cu acel diagnostic care numai la auzul lui ti se face "pielea gainii", nu doream sa condamn un om sa aiba grija de mine (atunci cand boala ar fi evoluat). De ce sa mai chinui pe cineva cand pot sa trec neobservat? De ce sa nu fiu stapan pe timpul meu si munca mea? De ce sa mi se puna: “ Ce fraier esti, ce castigi daca muncesti atata?” sau “De ce treci pe cartea de vizita <<consultatii si tratamente gratuite>>, ca sa vina toti la tine, tu sa nu ai un timp liber?” sau “De ce vii la mine si stai numai atata?” sau “Te-am cautat la telefon si nu te-am gasit, unde ai fost?” s.a.m.d.

NU, eu apartin oamenilor, tuturora deopotriva, timpul meu le apartine. Nu vreau ingradiri, insinuari, zile de cosmar, prin ce am trecut nu voi mai trece NICIODATA.

Cine imi respecta munca, si nici cu privirea nu se va opune deciziilor mele, acel om se va bucura de toata stima mea.

Eu nu-l mai pot iubi decat pe Dumnezeu.

Am mai spus-o, **VIATA ESTE SCURTA, FRUMOASA SI TREBUIE TRAITA, DAR NU ORICUM**. Depinde de voi daca stiti sau nu sa va traiti VIATA.

26 S-ar putea sa fie cea mai grea si incomoda intrebare de pina acum: "De ce a murit Valeriu Popa"?

- Aproape ca nu este om care l-a cunoscut sau care a auzit de Valeriu Popa si sa nu-mi adreseze aceasta intrebare.

Din pacate, inca nu am primit permisiunea sa dezvalui de ce a trebuit sa "plece". Ce pot sa spun, este ca altcineva ar fi nimerit sa primeasca aceasta intrebare, sa va explice care au fost cele trei divergente avute cu Valeriu Popa, care era frecventa aparitiei acestor discutii si care era reactia fiecaruia. Daca exista cumva mustrari de constiinta, si vi se va da explicatia necesara, dar corecta, abia atunci cred ca voi avea dezlegare sa va spun de ce ne-a "parasit" "Nenea OMU". Pana atunci va rog sa nu mai insistati in nici un fel.

27 Dragul meu, de multe ori cand imi povesteai, am vazut lacrimi in ochii tai, nu vreau ca aceasta brosura sa devin plictisitoare, deci, concluziile.

- Nu stiu daca ar mai fi ceva de spus, in plus fata de ce am aratat pana acum, poate cel mult sa punctez anumite aspecte, care sunt in mod obligatoriu necesare a fi respectate pentru a va mentine un corp sanatos.

- Totul, absolut totul porneste de la modul vostru de gandire, de felul cum va raportati ca individ, la colectivitate, la credinta in Creator, la partenerul de viata, la rude si prieteni, in general la viata aceasta trepidanta si haotica

Aveti in permanenta puterea de a alege un comportament amabil, cordial, sociabil, vesel, deschis si toti cei din jurul vostru va vor raspunde la fel.

Fiti arhitectul propriei voastre personalitati, luati singuri decizii si nu permiteti nimanui sa intervina, gandind in locul vostru.

SUNTETI CEEA CE GANDITI !

Nu fiti negativisti, lasati subconstientul sa lucreze pentru voi, dati-i teme de lucru frumoase, constructive, pentru ca altfel panica, zbuciumul si disperarea vor fi rezultatul vesnicei voastre neincrederi, grijilor, starilor de anxietate. Gandurile pe care le mentineti aproape obsedant, lasa urme adanci in subconstientul voustru. Asa cum il hraniti, asa va va da roade.

Educati-va gandurile, sentimentele, renuntati la pasiuni inferioare si distructive, la minie, gelozie, frica, griji, nu va da-ti batuti niciodata. Fiti veseli, optimisti, energici, entuziasti, cultivati-va calitati care va mentin sanatatea si va aduc frumusetea si fericirea in suflet. Cautati compania oamenilor care debordeaza de fericire, de umor, care au o energie benefica, "plesnesc" de voie buna, si care niciodata, din nimic, nu construiesc o tragedie.

- Radeti cat puteti, pentru ca risul este cel mai bun medicament pentru odihna, inima, digestie, si in general pentru buna dispozitie.Timpul in care se ride nu este un timp pierdut. Zilnic trebuie sa aveti adevarate cascade de ras.

Incepind cu reglarea circulatiei cerebrale, rasul activeaza toate functiile organice, creeaza buna dispozitie si amplifica pofta de viata. Ati sesizat, oamenii veseli sunt cautati, pretuiti, doriti, asteptati, ei sunt o adevarata mana cereasca. Va dau dreptate cand spuneti ca nu exista om sa nu fi

avut macar o data in viata "o pasa neagra". De acord. Pentru orice dispozitie proasta, veti gasi usor scuze si explicatii, dar daca stiti ca aceste stari sunt daunatoare sanatatii, luptati sa le indepartati.

Alegeti fiecare ce vi se potriveste: un spectacol unde se rade mult, muzica BUNA, un dus sau o baie, o plimbare la aer curat, o alergare in aer liber, un spectacol sportiv, o activitate fizica sau sportiva.

- Incredintati toate gandurile, sentimentele si actiunile lui Dumnezeu, rugati-l sa va inspire, sa va dirijeze, aveti incredere in EL si veti deveni cu mult mai relaxati, echilibrati, senini, binevoitori, toleranti,fericiti. Fericirea sta la indemana voastra, o aveti deja, numai ca unii dintre voi o tineti ferecata. De ce? Aveti nevoie de o reteta anume pentru a o etala? De ce credeti ca atatea griji, nevoi, lipsuri, greutati va opresc fericirea "la poarta"?

Dragii mei, fericirea nu depinde de situatia materiala, sociala sau "dotarea" intelectuala, ci este o componenta a eului vostru interior, a starii voastre launtrice. Ceea ce este afara nu trebuie sa va tulbure interiorul, nu permiteti sa vi se "demoleze"edificiul arhitectural interior, hraniti-va spiritual si detasati-va de material. Tot ce vi se intampla sunt efecte ale starii mentale in care lanceziti, elimnati gandurile negative, controlati-va emotiile si atunci nimeni nu mai poate sa va tulbure sau sa va irite.

Daca spre exemplu, o femeie cu o mare bogatie spirituala, cu o inima curata, "inghite" cu demnitate mojiciile unui sot "badaran" - batai, injurii, amenintari, maltratari psihice, insinuari macabre etc. - si care accepta cu stoicism acest "tratament", fara a reactiona in nici un fel - nici macar cu lacrimi - si se gindeste numai la lucruri frumoase, la episoade placute din viata sa, la ce ar fi putut ea realiza daca nu ar fi avut un asemenea "calau", starea sa vibratorie inalta se va transmite si va fi receptata in timp de sotul "justitiar", care va realiza ca o convetuire intre doi oameni cu un astfel de comportament nu poate fi nici benefica, nici de acceptat si nici nu poate fi permanenta.

Daca unul din soti este bogat spiritual, in afara de faptul ca isi poate "fermeca" partenerul, il poate face si fericit cu adevarat, cu conditia ca celalalt sa aiba o minima "dotare" cu materie cenusie.

Luati aminte de la poezia lui Kippling si nu raspundeti la ura cu ura, la injurii cu alte injurii, la mojicie cu alte mojicii, pentru ca va coborati la nivelul "beligerantului" cu vibratiile mentale si va distrugeti pacea launtrica si armonia.

Intelegere, respect, bunavointa, adulatie, incredere, atasament, altruism etc. si este suficient pentru a va manifesta dragostea.

Sigmund Freud spunea: "fiintele lipsite de iubire se ofilesc si mor".

Iubiti si veti fi iubiti, daruiti si veti fi iubiti, iertati si veti fi iubiti!

DACA VETI DEVENI STAPANI PE PROPRIILE VOASTRE GANDURI SI REACTII, VETI FI CEI MAI PUTERNICI OAMENI DE PE PAMINT.

- Destinul sunteti voi insiva. Actionati de asa maniera incat faptele voastre prezente sa nu determine in viitor suferinte grele.

Inaltati-va spiritual! Viata este eterna pentru ca Dumnezeu este Viata.

Invatati sa traiti frumos si nu veti fi obligati sa imbatraniti pentru ca nici Dumnezeu nu poate imbatrani.

- Boala corpului este inainte de orice o boala a mentalului, care se oglindeste fidel in sufletul vostru.
- Medicamentele de orice fel, actioneaza asupra trupului (uneori cu efecte nedorite) si nicidecum asupra sufletului.
- Daca nu sunteti constienti ca numai greselile voastre v-au adus boala in corp, ca nici o greseala nu trebuie sa se mai repete, ca regretati ignoranta in care ati trait pana acum, nici un tratament naturist, oricat de bine condus ar fi el, nu va putea sa va vindece complet.
- Orice actiune de curatire sau purificare la nivel fizic, genereaza la randul sau o purificare proportionala la nivel mental si vital.
- Nu aveti dreptul sa ucideti nici o creatura lasata pe pamant, pentru ca voi nu sunteti in stare sa dati viata si veti fi pedepsiti. Nu veti fi pedepsiti daca ucideti animale atunci cand sunteti in legitima

aparare (pentru voi sau pentru animalele voastre). Dar daca veti manca din carnea animalului care v-a atacat veti incalca legea numarul unu si veti fi aspru pedepsiti.

- Menajati-va mereu sistemul nervos, aparati-l de oboseala si epuizare.
- Respectati ritmul munca-odihna pentru a va mentine sanatatea si a imbatrani "tineri";
- Evitati anturajul celor care incearca sa va domine, sa va "striveasca" prin asa-zisa lor personalitate, care va considera mici, neinsemnati, inferiori. Plecati din preajma celor care reactioneaza violent, impulsiv, sau incearca sa se "descotoroseasca" de voi, ca urmare a unor intrebari incomode pe care le puneti si care, nefiind pregatiti sa va raspunda, considera ca le stirbiti personalitatea si autoritatea.
- Cautati anturajul celor care stiu sa va aprecieze, a celor care sunt de "talia" voastra, care stiu sa va asculte, sa va incurajeze, sa va aprecieze valoarea si cu care sa va armonizati energetic.
- Sperati in permanenta ca va veti vindeca si veti fi pe jumatate vindecat, altfel, daca ati pierdut speranta, ati terminat cu viata.
- Daca neglijati problemele de sanatate, crezand ca aveti la dispozitie o sumedenie de medicamente, va cam inselati. Este mai bine sa preveniti boala decat sa o inlaturati atunci cand a fost instalata.
- Alegeti intotdeauna o alimentatie sanatoasa, la care produsele nu au luat contact cu elemente chimice. Nici un remediu natural nu are contraindicatii.
- Credeti cu tarie ca va veti vindeca, ca acolo Sus cineva va iubeste si v-a "dotat" cu un organism care poate sa se ajute singur.
- Ganditi permanent ca nu exista boala care sa nu aiba leac, ca totul este posibil.
- Indiferent de calea pe care ati pornit, acceptati cu convingere ca ea este singura salvare.
- Ajutati mereu pe toti cei aflati in suferinta din jurul vostru, si veti fi si voi ajutati la randul si la momentul potrivit;
- Faceti intotdeauna numai ce va place si va aduce satisfactie, bucurie, implinire.
- Acceptati-va asa cum va lasat Dumnezeu si nu faceti pe nimeni responsabili de fizicul, esecul sau norocul vostru.
- Invatati din experienta voastra si veti progresa.
- Respirati in permanenta corect si numai aer curat.
- Evitati cu incrancenare toate produsele de placere: tutun, alcool, cafea, zahar, sare, imbracaminte din fibre sintetice etc.
- Fiti ahtiati dupa toate sursele de producere a ionilor negativi care constituie un balsam pentru sanatatea organismului:

  - cautati spatiile verzi pentru ca totalitatea plantelor,datorita clorofilei, sunt o inepuizabila sursa de oxigen (ce pacat ca suntem tara cu cele mai putine spatii verzi - in zona oraselor - din Europa);

  - plimbati-va prin/dupa ploaie, pe faleza cand se sparg valurile, in zona caderilor de apa sau cascadelor, faceti dusuri zilnice;

  - faceti zilnic bai de soare.
- Fiti dusmanii necrutatori a tuturor surselor de producere a ionilor pozitivi care sunt nocivi pentru organismul uman:

  - orice material din fire si fibre sintetice;

  - fumul de tigara, in afara de efectele sale cancerigene, este si un mare devorator de ioni negativi.

  FUMATORI! Respectati macar viata si sanatatea copiilor vostri si a celor din jurul vostru !

  - prin respiratie organismul elimina ioni pozitivi care in aceeasi cantitate ii neutralizeaza pe cei negativi, motiv pentru care, o incapere prost aerisita, genereaza migrene, oboseala, stare de somnolenta, lipsa de atentie, plictiseala, afectiuni pulmonare si ale tuturor cailor respiratorii etc.;

  - instalatiile de aer conditionat sunt nocive din cel putin trei motive:

  a) ionii negativi prezenti in aer adera la paletele ventilatorului si la alte componente ale

instalatiei deci dispar din atmosfera incaperii;

b) din aerul respirat 80% o constituie componenta azotica, iar atomii sai, dupa ce s-au amestecat in instalatia de climatizare sunt transformati in ioni pozitivi;

c) ionii pozitivi pe care-i expiram intr-o incapere prevazuta cu instalatie de producere a

aerului conditionat, prolifereaza alarmant, facind imposibila subzistenta ionilor negativi;

- Muzica, risul si umorul sunt medicamente miraculoase care va imbratiseaza sufletul.
- O baie completa, fierbinte, cu o temperatura de 42 grade Celsius va va elimina toxinele din corp, mai repede decat o fac rinichii in 24 de ore.
- Daca vreti sa va bucurati mereu de tinerete, nu pierdeti niciodata interesul pentru viata, ajutati-va aproapele si debordati optimism.
- Daca nu dispuneti de o sursa de apa de la peste 91 de metri adancime puteti proceda in felul urmator:

  - sticlele cu apa expuneti-le la soare pentru cel putin trei zile. In fiecare sticla puteti pune (la litru de apa):

    1. o crenguta de busuioc;
    2. o lingurita de argila;
    3. trei linguri de apa de mare (adusa din larg nu de la tarm);
    4. o lingura zeama de lamaie;
    5. o bucata de taciune (carbune de lemn);

  - puteti folosi apa distilata pe care o puteti ioniza tinand-o trei zile in bataia soarelui.
- Folositi ceaiuri din plante (nu ceai negru - chinezesc sau englezesc) in locul ceaiurilor ambalate frumos si cu miros patrunzator, pentru ca sunt imbogatite cu aromatizanti sintetici.
- Hrana vie este cea mai rapida, usoara si mai eficienta cale catre sanatate, tinerete si frumusete.

"NATURA O SUPUNEM NUMAI ASCULTANDU-I LEGILE !"
Claude Bernard

- Nu exista medicament sau procedeu miraculos, care sa va dezvete sigur si pentru totdeauna de fumat. Succesul depinde numai de vointa voastra.
- Cautati toata viata sa intelegeti limbajul florilor: cultivati, ingrijiti, oferiti, depuneti, priviti, admirati.
-

" MERITA SA TRAIASCA SI SA SE BUCURE DE VIATA,
NUMAI ACELA CARE IN FIECE CLIPA, STIE SA
LUPTE PENTRU EA"
Goethe

- Niciodata nu vom intelege suferinta aproapelui nostru daca nu am suferit noi insine.
- Traiti cu intensitate prezentul. Cu cat doriti mai mult sa schimbati natura lucrurilor, a firii, cu atat veti fi mai derutati si mahniti.
- Respectati decizia celor de langa voi si mai ales a celor bolnavi, in calea pe care ei doresc sa paseasca.
- Nu interveniti in decizia celor de langa voi si nu aveti dreptul sa explicati parerea voastra mai mult de o singura data; atunci cand o faceti a doua oara savarsiti un pacat;
- Apreciati ceea ce aveti in permanenta, nu numai atunci cand sunteti pe punctul de a pierde.
- Fiecare bolnav este o unitate de sine statatoare si va beneficia de un regim adecvat structurii sale.
- Pentru oricine, bolnav-sanatos, tanar-batran, copil-adult compresele calde si umede - indiferent de natura lor - aplicate pe zona hepatica nu fac decat sa creasca protectia organismului impotriva bolilor.

- Alegeti-va mereu o vestimentatie usoara, lejera care sa permita aerului sa ajunga la piele.
- Nu umblati iarna infofoliti si nu va protejati nasul. Respirati numai pe nas pntru a filtra si incalzi aerul.
- Pe timpul mersului mentineti o pozitie a capului si a corpului corecta, adica dreapta, cu umerii trasi catre inapoi.
- Acordati mare atentie ingrijirii cavitatii bucale: dinti, gingii, limba.

" NU TREBUIE SA NE RUSINAM CA IMPRUMUTAM DE LA POPOR CEEA CE POATE FI UTIL IN ARTA VINDECARII ".

Hipocrate

- Alimentandu-va corect, veti avea o digestie si bineinteles o sanatate buna. Digestia este buna atunci cind:
  - nu aveti eructatii;
  - nu aveti flatulenta;
  - materiile fecale nu miros, nu se lipesc de oala WC-ului si au o consistenta potrivita;
  - dupa scaun aproape ca nu aveti nevoie de hartie igienica;
- Renuntati la hartia igienica, folositi apa rece, curata pentru a va face toaleta intima;
- In fiecare seara si dimineata faceti-va toaleta partilor intime (organe genitale, anus), folosind apa curata fara sapun. Atentie barbati! Nu mai folositi niciodata sapunul pentru a face toaleta penisului. Apa curata, rece, dimineata si seara, este cel mai sigur mijloc de a-l pastra cat mai mult timp in stare optima de functionare;
- Daca apar probleme de sanatate, nu aminati in a lua masurile necesare chiar daca v-a mai ramas din carnea de porc, trebuie sa plecati in concediu, nu ati terminat de zugravit etc., etc.
- Toate uleiurile rafinate sunt o mare cacialma, chiar daca sunteti "aburiti" ca nu contin colesterol, sau ca sunt "de la Bunica", ele prin preparare, devin extrem de toxice;
- Toate supararile, indiferent de natura lor, va aduc neplaceri:
  - va imbolnaviti;
  - va uratesc fata;
  - va distrag atentia si puteti fi furati, accidentati, neatenti etc.;
  - va fac irascibili;
  - va produc disfunctii la nivelul corpului energetic;
  - altereaza relatiile cu cei din jur;
  - vibratiile fiind joase, veti atrage catre voi entitati de aceeasi factura.
- Renuntati la guma de mestecat, care va distruge dantura si produce modificari functionale stomacului si in general intregului traiect digestiv.
- Fiti cu totii adeptii regimului cu hrana vie chiar daca aveti copii si in mediul lor sufera de "bascalia" colegilor. Faceti-i sa inteleaga ce inseamna sa se hraneasca numai cu legume, fructe si cereale (fara carne si derivatele ei, produse sintetice, inlocuitori, etc.).
- Boala dispare daca nu va ginditi la ea.
- Nu faceti comert cu darul primit de la Dumnezeu sau cu produse pentru care nu depuneti nici o munca sau nu dati nici un ban si care vizeaza in exclusivitate sanatatea omului. Veti gasi cazuri cind unii oameni (?), pretind bani statului sau altora, pe motiv ca au gasit leac pentru diferite boli si numai asa pot sa divulge secretul! Va detest pe cei care nu tineti cont de suferinta oamenilor si urmariti avantaje materiale pentru voi.
- Renuntati la a mai eticheta oamenii dupa timpul cind i-ati cunoscut in tinerete (copilarie, scoala, societate), pentru ca in timp ei pot evolua spre bine; (mai auzi pe cate unul spunind: "cine tu, ala care a facut scoala cu noi? Pai era mai mereu corigent si a fost ultimul din promotia noastra"). Nu are nici o legatura una cu alta, sau rezultatele sale din timpul scolii cu cele din timpul vietii dupa terminarea scolii. Asta nu denota decit invidie, infantilism, impotenta intelectuala, << nu poti gandi ca altul a ajuns mai bine ca tine>>, infatuare, <<tu esti cel mai bun, cel mai tare, cel mai, cel mai ....>> etc.;

- Nu emiteti pretentii nejustificate de la cei din jurul vostru, de maniera:
  - de ce nu mi-ai telefonat?;
  - de ce nu mi-ai scris?;
  - ce-ai facut cu banii?;
  - unde mi-ai umblat atata?;
  - ce ai facut in lipsa mea?;
  - de ce pleci la ora asta?;
  - de ce nu te duci la medic si te duci la vraciul ala?;
  - nu ma intereseaza regimul tau, mie sa-mi gatesti cu carne;
  - de ce te machiezi, cine trebuie sa te placa?;
  - etc; etc; etc.
- Cautati pe toate caile si eliminati stresul din viata voastra, invatati sa va deconectati, acceptati tot ceea ce vi se intimpla ca nefiind intamplator, nu va consumati degeaba, inechitatile din societate nu le puteti schimba voi, si de cele mai multe ori sunteti prea mici pentru a invinge invazia de "rechini". Nu faceti prin consumul vostru psihic decat sa va aduceti boala in organism; (acum cativa ani un militar s-a prezentat la un concurs pentru ocuparea unei functii; a iesit pe locul doi pentru ca a fost singurul caruia, intentionat, i s-a trimis bibliografie incompleta; i s-a recomandat sa nu faca nici un fel de contestatie pentru ca nu peste mult timp se va mai scoate un post la concurs si atunci va concura din nou; cu doua saptamani inainte de desfasurarea concursului, militarul respectiv a fost chemat si sfatuit sa nu se prezinte la concurs, pentru ca tot pe locul doi va ajunge !; asemenea procedeu il veti intalni in toate sferele de activitate, nu numai in armata; concluzia are doua invataminte:
  - la orice concurs se prezinta cine vrea si reuseste cine trebuie;

  - nu are nici un rost sa va consumati pentru aceste "lovituri sub centura", pentru ca au fost, sunt si vor fi mereu;)
- Daca ati apelat la un terapeut din proprie convingere, respectati cu tarie indicatiile sale,nu aduceti nici o contributie personala, pentru ca in marea majoritate a cazurilor pirdeti; daca trebuie sa vi se schimbe conduita si nu puteti lua legatura cu el, continuati cu ce ati avut pana atunci;
- Niciodata nu promiteti ceva daca stiti ca nu va puteti tine de cuvant, sau daca promisiunea are un caracter pur formal, pentru ca aceasta atitudine nu este mai prejos decat orice alt pacat, si ..... platiti;
- Orice munca, indiferent cat de grea ar fi, beneficiaza din plin de aportul cruditatilor; este falsa ideea impamantenita, ca daca lucrezi la sapa, tarnacop, hamal etc. nu te poti mentine daca nu maninci carne;
- Atunci cand apostolii trebuiau sa plece in lume, Iisus le-a spus acestora: "Daca unul se imbolnaveste, sa fie trimis la prezbiteriul bisericii pentru a fi uns cu ulei de masline in Numele Domnului, iar rugaciunea plina de credinta, coborarea puterii vindecatoare asupra sa si o inima plina de recunostinta, il vor tamadui daca nu este inlantuit intr-un pacat din aceasta viata sau dintr-o viata anterioara".

  Dragii mei, ce doriti mai sugestiv pentru a va da seama de ce depinde iesirea voastra din boala?
- Pentru a avea o piele sanatoasa, evitati sapunul si spalati-va corpul cu apa curata dupa ce l-ati frictionat cu malai.
- Civilizatia nu a adus nici o lege noua a biochimiei si fiziologiei si nici nu a imbunatatit vreuna din cele vechi, in schimb, cu stresurile si eforturile pe care le impune, a adus multe si noi forme de tulburari si boli;

"A TRAI DATORITA MEDICINII INSEAMNA A TRAI INTR-UN MOD ORIBIL"

Carl Linnaens (1707-1778)

- Alimentatia zilnica bogata in hidrati de carbon si saraca in proteine, conditioneaza corpul pentru o functionare normala, dandu-i posibilitatea sa produca si sa acumuleze rezerve pe care sa le consume la nevoie. Asa se explica de ce stramosii si chiar parintii nostri, ating varste onorabile, pentru ca ei in tinerete, deci in perioada de crestere, de formare, nu au consumat carne in exces, produsele nu erau imbibate cu atatea chimicale iar produsele sintetice erau destul de rare. La acestea se mai adauga si aerul care nu era atat de poluat ca acum. Este de fapt si explicatia pentru care cei cu ani de zile puscarie la activ se bucura de o sanatate buna, care-i ajuta sa inainteze in viata multi ani.
- Aduceti in alimentatia voastra cat mai multe preparate din porumb: terci de malai, malai copt, painicele din faina de porumb, floricele de porumb, porumb fiert, porumb murat, puricei (mamaliga rece, usor prajita in ceaun), etc. Evitati asadar, painea si fainoasele de griu si inlocuitile cu mamaliga (terci sau cir cum se mai spune in unele zone) si in general cu malai sau cu paine de secara.
- Micul dejun sa fie compus din struguri, afine, zmeura, coacaze, mere sau sucul lor, dar niciodata din portocale si grape-fruits sau sucul lor.
- Salatele pe care le preparati sa contina din belsug cate sapte sau mai multe frunze de plante: papadie, mustar, varf de feriga, macris, iarba grasa, andive, porumb, asmatui, muscata roz, brusture, laptuca, leurda, gulie, spanac, ridiche, patrunjel, menta, marar, leustean, chimen, busuioc, rozmarin, salvie, cimbru, anason, telina, tarhon etc. si/sau frunze de arbori: mar, gutui, cires, visin, prun, corcodus, zmeur, afin, cais, dud, salcie, fag, mesteacan, plop, ulm, artar.

"NATURA VINDECA, MEDICUL NU ESTE DECAT ASISTENTUL EI"

Hypocrate

- Foarte multi dintre voi renuntati sa va procurati produse care sunt benefice pentru organismul vostru, pe motiv ca preturile acestora sunt prea mari si nu va puteti permite, fara sa realizati ca va ruinati sanatatea. Cum stiti sa va platiti sanatatea asa o veti avea. Mai devreme sau mai tarziu va trebui sa platiti fie zarzavagiului fie farmacistului, dar cu siguranta atunci cand va imbolnaviti veti constata ca trebuie sa cheltuiti pe medicamente (si medici) banii pe care i-ati economisit pe socoteala hranei.

  Asa cum boala nu vine neanuntata ca un hot, nici sanatatea nu se obtine la comanda, ea se plateste, si uneori foarte scump.

ACUM, aveti posibilitatea sa alegeti:
BOALA sau SANATATE !

Natura a facut din om, in general, o masina perfecta, ea s-a ingrijit de toate de la inceput, creand organismul cu un echilibru ideal. Dar voi oamenii, din ignoranta, din teama sau din lacomie, ati stricat ingrozitor aceasta masina, ati dereglat acest echilibru.

Sanatatea nu este un lucru simplu, de aceea putini o aveti. Si stiti de ce ? Pentru ca nu vreti sa lasati Natura sa se exprime.

"SCOPUL MEDICINEI ESTE DE A PREVENI
BOALA SI D A PRELUNGI VIATA . IDEALUL
MEDICINEI ESTE DE AL FACE PE MEDIC INUTIL."

William J. Majo

- Cine spune ca intr-un cuplu nu apar deloc (macar din cand in cand) conflicte, acela fie minte, fie nu a avut niciodata o relatie serioasa de cuplu. Daca apar, nu inseamna ca trebuie sa va faceti viata un cosmar, sa va uzati psihic.

  -Niciodata sa nu uitati ca in fata voastra se gaseste partenerul de viata si ca in toiul unor certuri, dispute, la suparare deci, exista pericolul sa-l raniti pentru totdeauna pe omul iubit;

  - Scoateti-va din vocabular cuvintele: mereu, de fiecare data sau totdeauna si nu construiti fraze de genul: "Mereu ma neglijezi cand te afli in compania colegilor tai", "Totdeauna te gandesti doar la tine, de mine nici ca-ti pasa", "Totdeauna ai facut ce-ai vrut tu, de parerea mea nu ai tinut cont", pentru ca astfel blocati orice discutie civilizata intre doi oameni, care, nu de putine, ori distruge casnicia;

  - Toate problemele sa le abordati atunci cand sunt "calde", nu acumulati energii negative, nu lasati nemultumirile si supararile sa se acumuleze, pentru ca tacerea poate duce la violente, furtuni, iar aducerea lor in discutie acum, nu face decat sa rupa coaja de pe rana, in loc sa o vindece;

  - Reprosurile permanente de genul: "De fiecare data uiti sa-mi telefonezi", "Iar ti-ai adus aminte de ce ai patit tu in viata, si-ti versi focul pe mine", pot fi inlocuite cu: "Am fost ingrijorat(a), ca nu mai sunat cand ai ajuns", "Dragul meu, eu sunt diferita de tot ce ai intalnit tu pana acum".

  - Scenele de gelozie nu fac decit sa otraveasca si sa destrame orice relatie. Oamenii cerebrali si care se iubesc nu sunt gelosi niciodata. Gelozia apartine deopotriva incultilor, necivilizatilor si celor care cred ca au dreptul de posesie asupra partenerului(ei).
- Din toate timpurile factorii care influenteaza in mod pozitiv sau negativ varsta omului raman neschimbati.Un rol important il are conditia social-economica, conditie care se asociaza obligatoriu cu factorul ereditar, conditiile de clima, areal geografic, relief, alimentatie si profesie, educatie si viata de familie. Munca rationala, care alterneaza cu munca fizica si cu desfasurarea unor activitati fara eforturi exagerate, va poate oferi o satisfactie deplina.

  Pavlov, la 86 de ani, se afla inca in activitate, Verdi a compus Falstaff la 80 de ani, Goethe a scris Faust tot la 80 de ani, Michelangelo, a terminat sculpturile ce impodobesc Catedrala Sfantul Petru din Roma, la aceeasi varsta.

  Omul echilibrat, imbatrineste in conditii optime daca reuseste sa reziste restrictiilor si daca poate sa gaseasca solutii salvatoare de substituire a acelor activitati la care a fost nevoit sa renunte (de aceea sa va ginditi din timp, ce veti face dupa ce veti iesi la pensie).

  Eliminati din viata voastra, factorii cu efect negativ in procesul longevitatii: stresuri emotionale si fizice,

  excesul sau lipsa activitatii fizice, conditiile de clima in care se asociaza extremele: cald - frig, secet -,

  umiditate, abuz alimentar - nemancare, agenti chimici si radiatii, viata trepidanta in familie, activitati in spatii

  inchise (nu in aer liber) si cu un ritm de munca impus, rafinamente culinare, obsesia neimplinirii din punct de

  vedere material.
- Zilnic sa va spalati fata cu urina proprie pentru ca:

  - veti avea un ten intins, fara riduri, care va poate ascunde foarte usor varsta;

  - veti preveni acneea; cei care o aveti deja, tamponati-va fata dupa fiecare urinare (nu conteaza daca urina provine din primul, ultimul sau jetul de mijloc).

  - barbati, daca vreti sa aveti un ten curat, barbieriti-va dimineta cu urina voastra; veti constata ca un strop de pasta va face spuma atat de multa ca si un centimetru de pasta dar folosind apa de la robinet.
- Pe WC, nu pierdeti mult timp pentru scris, citit, rezolvari de careuri rebusiste, jocuri electronice etc. pentru ca favorizati aparitia hemoroizilor.
- Renuntati la a va mai consuma psihic, pentru vecinul care fiind gros de obraz, v-a jignit, vanzatorul care va fura la cantar, "prietenul" care v-a distrus familiile de albine, rudele care va pizmuiesc pentru realizarile voastre, colegul de curs care va face propuneri indecente etc. pentru ca

numai o anumita "fauna" umana se comporta asa si cu toata stradania voastra nu-i mai puteti reabilita.

- Indepartati din locuinta voastra naftalina, care este deosebit de toxica (mareste considerabil procentul de arsenic din sange), camforul artificial, sprayurile pentru insecte, si folositi cu incredere pelinul, levantica, salvia, cojile de portocale si lamaie, frunzele de nuc, frunzele de tutun etc.
- Luati atitudine impotriva nesimtitilor care scuipa sau isi sufla nasul pe strada, gest care le tradeaza lipsa de educatie si cultura, expunandu-va riscului de a prelua de la ei virusii si microbii;

- Barbati care purtati barba (nu barbison), va recomand sa renuntati la acest "accesoriu" (chiar daca este agreat si binecuvantat de sotiile, prietenele si tovarasele voastre de viata) pentru ca va expuneti unor afectiuni ale cutiei craniene, respiratorii si digestive. Barba este posibil sa va faca mai "interesanti", dar in egala masura va da o nota de neingrijire, de necuratenie de delasare in privinta aspectului vostru fizic. Cum vi se pare un barbat care are zilnic obrazul proaspat barbierit, acesta nu pare... "intelectual" ?
- Cei care sunteti posesori de telefoane mobile, puteti sa diminuati efectele nocive ale acestora, daca respectati urmatoarele sfaturi:

  - nu va purtati aparatele agatate de curea (centura) pe partea dreapta (partea ficatului), dar nici la haina, in

  buzunarul din interior (in dreptul inimii); cel mai bine este sa-l transportati in borseta, poseta, geanta, in mana (dar nu va jucati cu antena), sau cu un dispozitiv special "agatat" de picior;

  - nu folositi telefonul in incaperea unde se gasesc persoane cu stimulator cardiac;
  - atunci cand vorbiti, evitati sa atingeti cu antena urechea sau cutia craniana;
  - folositi in toate ocaziile dispozitivul cu casca de tip hands-free (car - kit sau headset);
  - vorbiti mai rar si cat mai putin posibil la telefon;
  - nu vorbiti la telefon expunand mereu aceeasi mana si aceeasi ureche;

  -incarcarea telefonului de la retea sa nu fie facuta de la priza din incaperea unde va desfasurati activitatea

  sau unde dormiti;

  -pe cat posibil, alegeti telefoane la care antena se poate prelungi, pentru a fi cat mai de parte de cutia voastra craniana;

  -pe timpul zilei nu purtati permanent in contact cu corpul aparatul vostru telefonic. Pastrati-l intr-un sertar, dulap sau pe birou in fata voastra la minim 70 cm;

  - nu abuzati de folosirea telefonului - convorbiri, jocuri, calculator, meniu etc,
- Va recomand cu caldura ca in mai toate situatiile sa apelati la "salutul indian" si nu la cel european in care dati mana cu fiecare interlocutor; aceasta nu pentru ca exista suspiciuni in privinta igienei miinii, ci evitati sa vi se "fure" din energia voastra, stiut fiind faptul ca si atunci cand doua palme se ating are loc un transfer energetic; pentru ca nu toti stiti daca cel din fata voastra este mai puternic sau mai slab decit voi, mai bine salutati-l si luati-va la revedere folosind sanatosul si sugestivul salut "indian"; acesta se realizeaza suprapunand palmele voastre, orientindu-le catre in sus (catre divin) plasandu-le cu incheietura la nivelul plexului solar (anahata-chakras, cel de-al patrulea centru energetic sau rezonator specific, responsabil cu sentimente de genul: afectivitate, simpatie, armonie, altruism, iubire - ce puteti sa-i doriti mai mult si mai frumos celuilalt? -), si la aproximativ 14 cm de corp; in final va plecati putin capul, in asa fel incit fruntea (ajna-chakras, cel de-al saselea centru energetic sau rezonator specific, responsabil cu sentimente de genul: putere mentala extraordinara, clarviziune, genialitate, intuitie) sa atinga varful degetelor; acest salut sa fie insotit de cuvinte care sunt pornite din sufletul vostru si adresate unui semen de-al vostru.
- Am incercat ca pe intinderea acestei lucrari sa presar informatii utile, care va vor ajuta pe voi in pastrarea sanatatii, iar pe mine in corectarea disfunctiilor voastre energetice.
- 80% din activitatea noastra la Fundatie are la baza indicatiile acestei carti; 20% nu sunt secrete ale mele, ci un procent care tine in exclusivitate de structura energetica individuala a omului.

- Mi-am dorit ca aceasta carte sa fie ca un indrumar, ce poate fi citit de la un capat la altul, fara sa plictiseasca si unde nu am nici pe departe pretentia ca am spus totul.

  Inchei cu una din atat de multele pilde ale lui Iisus, atunci cand orbul, dupa ce s-a bucurat ca si-a recapatat vederea, a zis: "vad toate lucrurile, cunosc totul, sunt un zeu", iar Iisus i-a spus: "Cum poti sa cunosti totul? Nu poti sa vezi prin peretii casei tale, nici sa citesti gandurile prietenilor tai, nici sa intelegi limba pasarilor sau a animalelor. Nu poti nici macar sa-ti amintesti evenimentele din viata ta trecuta, nici conceptia si nici nasterea.Tine minte cu smerenie cate lucruri iti raman necunoscute, nevazute si facand astfel, vei vedea cu mai multa claritate".

28 Eu nu mai am intrebari.

-Atunci, mai am eu ceva de spus: va rog sa retineti data de **13 septembrie** – la tot ce s-a nascut sau se va naste incepand cu **1999**.

Din nefericire, ne inclinam cu totii la vitelul de aur si ingenunchem in fata sacului cu bani. Ar trebui sa ne plecam inaintea inteligentei harnice si a meritelor.

Din invatatura yoghina

CAPITOLUL 3

FUNDATIA UMANITARA

"SANATATE PRIN GANDIRE SI ALIMENTATIE"

- IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA-

-Petre, mi-ai promis ca-mi vorbesti de Fundatia pe care ai infiintat-o acum un an.

-Bine, Dane, daca ti-am promis ma voi tine de cuvant, cu toate ca acest subiect nu as fi vrut sa-l abordez inca.

-De ce?

-Pentru ca as fi vrut sa fiu deja la acest lacas, el sa functioneze, sa-si demonstreze utilitatea, oamenii sa vada ce s-a facut si ce ar mai trebui de facut.

-Aceasta este parerea ta, a mea si a celorlalti cu care am discutat este alta. Fa cunoscut acum lumii intentia ta, ca sa poti fi ajutat, altfel noi de unde stim ce vrei, ce ai nevoie, ce greutati sunt?

-Nu stiu cata dreptate ai dar un lucru e cert, imi respect promisiunea. Inainte de toate vreau sa-ti spun ca de multe ori l-am intrebat pe Valeriu Popa daca nu ar fi incantat sa aiba un loc unde sa fie mereu aproape de bolnavi, sa-i tina sub observatie, sa le urmareasca evolutia, sa-i dirijeze permanent.

" - Ancule (de la Anca, asa ma alinta uneori), eu nu sunt ajutat sa am o incapere unde sa primesc oamenii napastuiti (la consultatie, n.a.) dar sa am o cladire cu posibilitatea de a supraveghea permanent mai multi bolnavi, zi si noapte. Si apoi, nici nu stiu daca m-as angaja la o astfel de munca (de foarte mare raspundere), atata timp cat nu sunt inteles nici de biserica, nici de stat, nici de lumea medicala si de ce sa nu o spun, nici de semenii mei.

- Imi permiteti sa am rezerve ?

- … statul m-a prigonit si inainte de ’89 si dupa, medicii (marea majoritate a lor-n.a) nu ma accepta gandindu-se ca vor ramane fara pacienti si evident fara "pesches"(ciubuc) si pentru ca nu pot intelege metoda mea de diagnosticare.

- Dar semenii dumneavoastra?

- A, da cu toate ca atat eu cat si Doamna Tudor le explicam procentul de reusita in cazul unor boli grave, au fost situatii cand astfel de pacienti au murit.

- Si cu ce va invinovateau, sau mai bine zis de ce va invinovateau?

- Pentru ca nu puteau intelege ca un om intr-un astfel de regim sau post nu moare decat atunci cand face greseli de alimentatie.

- Exista greseli mari, greseli mici?

- Nu, in situatia de boala nu exista decat greseala.

- Si cum, se poate muri dintr-o greseala?

- Evident . In perioada de post organismul se dezintoxica, se curata, se debaraseaza de toxine, iar pentru o celula maligna- daca luam cazul unui cancer- inseamna infometare si moarte. Celulei maligne nu-i convine decat tot ce-i sarac in vitamine, enzime, oligoelemente, saruri. Or,mi s-a intamplat ca o femeie pe perioada unui post sa fie ispitita de o vecina cu o farfurie de supa de pasare. In douasprezece ore femeia a murit. Sau un barbat in perioada unui regim BG a baut un pahar de bere. Acestuia i-au trebuit saisprezece ore sa ajunga pe masa cu mainile pe piept.

- Gata, deja ma infior….!

- Colonele, ia aminte ce-ti spun, numai un prost moare pe perioada unui astfel de regim.Numai prostul isi da in petic, atunci cand se simte mai bine sau cand isi baga "aghiuta" coada, numai el poate sa faca asemenea greseli.

- Domnule inginer, am fost si eu martor dar am si auzit voci care va blamau pentru ca, fie nu ati consimtit sa- i primiti, fie le vorbeati sa zicem rastit, cu o octava mai sus.

- Hm, perfect adevarat. Eu nu am dreptul sa ma apropii de o persoana care este programata sa moara sau nu ma accepta . Eu nu vreau sa plec cu pacatele lor in lumea de dincolo, fiecare sa ramana cu pacatele sale.

- Acum am inteles, oricat de bine faci pe pamant, tot trebuie sa apara un spin care sa te intepe. Dar sa continuam tema discutiei: daca vi s-ar oferi un spatiu, veti putea sa aveti grija de bolnavi?

- Nu stiu ce raspuns sa-ti dau.

- De ce?

- Pentru ca nu stiu daca voi mai avea TIMP……"

Precizez ca aceasta discutie a avut loc in vara anului 1996, la cateva zile dupa ce l-am aniversat pe "Nenea OMU" in parcul 23 August << Dumnezeu sa-l odihneasca in pace>>. …Si acum sa revenim la discutia noastra.

In primavara anului 1999 a venit la mine la cabinetul din Fetesti un grup de trei persoane. Pe una din aceste persoane (D.D.A.- sau domnul X cum o sa-i spun de acum incolo) am cunoscut-o cu un an in urma cand i-am testat fiica (eram la Buzau atunci). Dupa ce am testat cele doua persoane, a intrat si domnul X in cabinet si mi-a vorbit asa:

"- Eu am venit cu doua scopuri, unul, sa ma testati si pe mine si al doilea,sa va intreb daca nu cumva vreti sa infiintati o Fundatie.

- Cum?

- Da, vrem sa va ajutam sa infiintati o Fundatie unde sa aveti pacientii sub supraveghere, si oricum alte conditii ca aici la Fetesti. Noi suntem oameni de afaceri, nu extraordinar de bogati, dar vedeti ce masini avem in strada, am facut case la toti copii, avem de toate si ne-au mai ramas ceva bani, cu care vrem sa facem bine oamenilor loviti de soarta …."

Dane, marturisesc sincer nu mai aveam grai, nu-mi venea sa cred ce auzeam, nu-mi venea sa cred ca pot exista astfel de oameni, care dezinteresati se puneau in slujba semenilor lor. Eu unul nu am mai intalnit si nici nu voi mai intalni astfel de OAMENI, cel putin in existenta aceasta materiala

"- Vrem sa ne spuneti daca acceptati, si locul unde sa fie, conchide domnul X.

- Bineinteles ca vreau, iar ca loc sa fie undeva in zona energetica numarul unu a Romaniei.

- Care este zona energetica numarul unu a Romaniei?

- Aceasta zona a fost determinata impreuna cu "Nenea OMU" (celelalte patru au fost determinate de mine) si este practic o elipsa rasturnata cu axa mare pe directia CHEIA- exclusiv CAMPULUNG MUSCEL, iar axa mica pe directia CAMPINA- inclusiv PREDEAL".

Pana in luna octombrie a anului 1999 am cautat in perimetrul Valeni de Munte, Cheia, Slanic Prahova, Filipestii de Padure,

Campina, Breaza, Valea Doftanei o casa cu teren care sa permita atat in prezent cat si in viitor realizarea obiectivului Fundatiei.

Ei bine, acest lucru nu a fost posibil pentru ca unele cladiri erau atat de vechi incat costa mai mult renovarea, altele nu erau

compartimentate corespunzator si fara grup sanitar, altele erau insalubre. Dar poate ca nu acesta ar fi fost inconvenientul cat absurditatea unor proprietari de a solicita un pret enorm. Unii,

cand auzeau ca este vorba de o Fundatie, nu stiu ce calcule isi faceau ca ridicau automat pretul. Altii si aici este o parte nostima, telefonic ne anuntau ca pretul este atata, iar cand ajungeam la poarta si vedeau masina din care coboram (era un BMW al domnului X) pretul se dubla. Ce vreau sa-ti spun insa este ca in aceea vara, in fiecare weekend s-a tot cautat casa si teren. Realizeaza totusi cat timp, bani pentru combustibil, s-au consumat pentru a te deplasa din Bucuresti pana in localitatile pe care le-am enumerat, fara a lua in calcul ca in unele am mers de doua, trei sau mai multe ori, functie de anunturile gasite in ziar si de informatiile telefonice primite. Pana la urma, am convenit ca cel mai bine este sa cumparam un teren si sa ridicam din temelie aceasta Fundatie Umanitara.

Asa se face ca in luna noiembrie ziua 23 am devenit proprietarul unui teren de 7500 mp in localitatea Valeni de Munte (localitatea se inscrie in zona energetica numarul unu a Romaniei)

Nu e lipsit de importanta faptul ca pe data de 20 noiembrie (cu trei zile inainte) am primit binecuvantarea unui neasemuit si nepretuit slujitor al Domnului - Sfintia Sa Parintele Arsenie Papacioc de la Manastirea Techirghiol, judetul Constanta.

In ianuarie 2000 am obtinut statutul de persoana juridica iar Fundatia se numeste

<< FUNDATIA UMANITARA " SANATATE PRIN GANDIRE SI ALIMENTATIE"
-IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA - >>

-Ma uimesti, de ce Fundatia nu poarta numele salvatorului nostru, a ing. Valeriu Popa?

-Of, aceasta este o poveste de care nici nu vreau sa-mi mai aduc aminte.

-Te rog, povesteste macar acum in aceasta carte, pentru ca multa lume ma intreaba de ce Anca nu a dat numele lui "Nenea OMU" acestei Fundatii.

-Din adancul fiintei mele as fi dorit ca Fundatia sa poarte numele celui mai de seama, de neegalat, de dotat bioenergoterapeut al Romaniei (si nu numai), dar cum nimic nu este intamplator, nu s-a putut. Si uite de ce: in una din primele zile ale lui octombrie 1999 am reusit sa-l contactez pe fiul lui Valeriu Popa, pe Adrian Popa pentru a-i cere consimtamantul. Am stabilit intalnirea si am mers cu C. o fosta pacienta de-a lui Valeriu Popa, poate pentru a avea un martor la discutie. Intamplator sau nu, in locuinta cu Adrian Popa mai era si un prieten al sau pe care Adrian m-a rugat sa-l testez si sa-i pescriu o conduita pentru afectiunile sale. Dupa ce am dat acest "test" am abordat problema pentru care eram acolo si pentru care il cautasem asiduu timp de aproape 3 luni de zile.

I-am explicat ca oameni de bine vor sa ma ajute sa infiintez o Fundatie care va fi nonprofit, nonguvernamentala, apolitica si care se va pune neconditionat in slujba oamenilor, indiferent de varsta, sex, etnie, afectiune, religie. I-am spus ca va fi singurul lacas din lume unde consultatiile, tratamentele si internarile vor fi gratuite, lacas care, daca Dumnezeu va dori, va rezista si exista prin grija OAMENILOR. Pentru tot ce vreau sa fac l-am rugat sa-si dea acordul ca aceasta Fundatie sa poarte numele tatalui sau. Surprinzator (daca vrei iti explic de ce), Adrian Popa a consimtit ca Fundatia sa se numeasca "Valeriu Popa".

Nu stiu daca era fericire, stiu ca aveam o stare de incantare, de euforie, ca pot sa indeplinesc un vis al salvatorului meu. Lovitura de "maciuca " a venit pe data de 11 octombrie la orele 10.47 (ma aflam in tren, veneam de la cabinetul din Moldova) cand m-a sunat Adrian Popa sa-mi spuna ca nu mai este de acord ca Fundatia sa poarte numele tatalui sau, pentru ca s-a interesat si "toate Fundatiile sunt cu excrocherii….". Am ramas nauc, nu-mi venea sa cred ce aud, nu puteam intelege cum un om ca Adrian a avut o astfel de perceptie a ceea ce vreau sa fac vis a vis de rautatile si invidia celor din jurul sau. Atunci am fost nevoit sa adopt varianta de rezerva (care imi apartine in exclusivitate) dar cu specificatia " IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA", motiv pentru care onorabila familie Popa nu-mi mai poate face NIMIC.

- Mai devreme spuneai ca te-a surprins acceptul lui Adrian. De ce?

- Hm ! Pentru ca la intalnirea pe care am organizat-o la CERNICA, in mai 1999, la comemorarea a doi ani de la disparitia lui Valeriu Popa, atat familia acestuia, cat mai ales parte din cei care i-au fost apropiati - prieteni, pacienti, cunoscuti - au avut o atitudine "nesportiva" fata de mine (cu toate ca ar merita sa folosesc un termen dur, pe masura rautatilor lor.)

- Nu te cred!

- Ba, ar trebui sa ma crezi pentru ca numai ce "nu vreau, nu stiu". Asa s-a intamplat si in iunie pe 05 iunie cand am convenit sa ne intalnim in parcul 23 August, acolo unde ii serbam ziua de

nastere lui “Nenea OMU”, acolo unde il veneram pentru binele ce ni l-a facut, acolo unde se simtea ca are o mare familie.

- De unde aversiunea aceasta fata de tine, de la oameni care ar fi trebuit sa invete de la maestrul lor ca niciodata nu trebuie gandit rau fata de OM si de ceea ce te inconjoara; sau cel putin pretind ca au invatat ceva?

- Cativa dintre ei au fost ofuscati ca mi-am arogat eu meritul de a fi unicul continuator al lui Valeriu Popa, eu care eram un “provincial” si nu am fost in permanenta in preajma celui disparut.

- Bine dar conteaza cat de mult stai langa un maestru sau cat doreste acesta sa-ti dea?

- Ei vezi, aici cativa nu au inteles acest lucru, in micimea lor cred ca numai “vegetand” zi de zi langa cineva, poti si sa inveti. Este o eroare, un orgoliu furibund scos la iveala, un spirit de competitie care, in aceasta situatie este prostesc. In a ajuta oamenii, mai ales dezinteresat, nu conteaza cine este primul si cine este al doilea, cine are mai multi pacienti, cine a stat mai aproape de Valeriu Popa, cine l-a vazut zilnic sau cine a fost pacientul sau mai vechi. De unde asemenea ranchiuna? Mai ales ca intr-un interviu din “Formula AS” am spus ca Valeriu Popa a initiat trei discipoli, iar mentiunea ca eu as fi singurul continuator al invataturilor sale apartine redactorului.

- Au trecut doi ani de la acel interviu, i-ai gasit pe ceilalti doi discipoli, stii cine sunt si ce calitati au ?

- Ei sunt perceputi de mine in plan astral dar nu pot inca sa-i identific si in plan fizic. Un lucru este cert, acestia nu se gasesc in capitala Romaniei. Exista si varianta ca sa-i cunosc in existenta spirituala, depinde cum am fost programati de maestru.

- Petre, pentru mine ramane un mister, de ce Adrian Popa si-a calcat cuvantul sau.

- La vremea respectiva sau cel putin cateva zile dupa aceea, la fel am fost si eu de naucit, acum totul imi este clar.

- M-ai facut curios!

- Da, din ce iti voi povesti acum vei trage singur concluziile. Nu cu mult timp inainte de a merge la Adrian Popa, sa fi fost prin septembrie, C. m-a anuntat ca la o anumita biserica Doamna T.L. (o fosta pacienta de-a lui Valeriu Popa, un om deosebit), participa la botezul nepoatei sale si daca nu doresc sa particip si eu. Stiu ca nu am promis nimic, dar la ora care mi-a fost sugerata eram deja in fata bisericii. Dupa cateva minute apare si noua venita pe lume insotita de alaiul sau. Pentru ca in biserica se oficia inca un botez a trebuit sa mai asteptam cateva minute. Cateva minute care ne-au permis sa mai schimbam cateva amabilitati cel putin din complezenta. Asa se face ca sotul doamnei T.L. vine langa mine si foarte direct (ca sa nu spun obraznic) ma intreaba cum merge “afacerea”.

"-La ce afacere va referiti domnule?

-Ei cum la care afacere, la cea cu Fundatia!

-Cum puteti spune ca este o afacere, doar v-am explicat ce se vrea aceasta Fundatie, care este scopul sau si ce obiect de activitate are.

-Lasa-ma dom’le, este imposibil sa nu va iasa ceva, nu se poate altfel, daca nu ar iesi ceva, nu v-ati apuca!".

Vreau sa fac o paranteza, cu aproximativ doua saptamani inainte de aceasta intamplare am fost la Doamna T.L. acasa pentru a vorbi despre Fundatie si sa-mi spuna ce parerea are despre hotararea mea. In momentul finalului discutiei noastre avenit si sotul doamnei, caruia in cateva cuvinte i-am relatat scopul vizitei mele. Deci aici l-am cunoscut pentru prima data si la biserica l-am vazut pentru a doua oara (si ultima sper), intrevedere si discutie care mi-a lasat un gust foarte amar. Mi se pare ca atunci la biserica nu i-am mai dat nici un raspuns, ar fi fost inutil.

- Acum stii de ce Adrian Popa si-a retras cuvantul dat.

- De ce?

- Nu se poate, vrei sa cred ca esti greu de cap, ca nu ai priceput nimic, ca am vorbit in zadar?

- Totusi vreau sa spui tu….

- Este suficient ca un singur individ de factura domnului de mai sus sa fi stat de vorba cu Adrian, si in labilitatea sa sa-si calce cuvantul. Este lesne de dedus ca a fost influentat, ca fost manipulat. Pacat. Acum ai aflat de ce Fundatia nu poarta numele lui Valeriu Popa. Pentru ca in jurul

meu nu am simtit o unitate de actiune, de vederi, un sprijin real moraliceste - mai ales unde mai pun ca o doamna care cred ca a vrut sa ma ajute cu un arhitect pentru proiectul Fundatiei, mi-a dat numarul de telefon al unui administrator de la o asociatie de locatari - am pornit actiunea pe cont propriu.

- Chiar pe cont propriu?

- Ei, nu chiar, dovada ca statutul Fundatiei a fost conceput de un bun coleg si prieten O.S. din orasul F.,pentru care-i sunt recunoscator (il cunosti si tu foarte bine) iar finalizarea a apartinut domnului X., care a facut posibil ca la 04.01 2000 Fundatia sa poata fi inregistrata ca persoana juridica.

- Si constructia?

- Constructia? Pana la mijlocul lunii septembrie domnul X. a reusit sa obtina toate aprobarile iar la inceputul lui octombrie s-a turnat fundatia. Speram ca pana in luna august cel tarziu sa definitivam prima parte a proiectului.

- Ce sa inteleg prin prima parte?

- Fundatia are trei sectiuni: una este pavilionul administrativ, care include in mare cabinetul de consultatie, sala de asteptare, grup sanitar, camera de zi, dormitor, centrala termica; partea a doua - microclinica, in prima faza, cu un stationar cu 12 paturi, iar partea a treia este capela.

- De unde atatia bani Petre?

- Nu stiu, pentru ca domnul X si colegii sai minunati se straduie sa acopere cheltuielile pentru partea intai.

- Bine dar contul Fundatiei nu l-ai facut public?

- Nu, el a fost inmanat fiecarui pacient, fara a exista obligativitatea depunerii unei sume de bani.

- Si ce a iesit?

- De la 01.03 2000 pana la 27.05 2000 de la cei 489 de pacienti care au trecut pragul cabinetului meu de la Fetesti - nu iau in calcul acum corespondenta -, in cont s-au strans 6.893.040 lei.

- Nu se poate!

- Ba da, se poate, abia acum imi dau seama ca asa cum am conceput actiunea, este sortita eseculului.

- Vrei sa renunti?

- Nu, Doamne fereste, dar numai cu ajutorul oamenilor ce beneficiaza de serviciile mele nu voi reusi. La mine vin oameni sarmani, necajiti, oropsiti, saraci, care nu au milioanele pe care le pretind unii medici, or acestia cat sa depuna? Oamenii cu bani, nu vin la mine care nu percep nici o taxa, au aceeasi mentalitate ca a atator semeni: daca nu ia nimic inseamna ca nu este bun, sau, nu mai merg la medicul Y deoarece mi-a dat o reteta numai de 150.000 lei iar lui nea Vasile, medicul Z i-a dat o reteta de 480.000 lei, deci acesta este mai bun ca stie ce medicamente sa dea (in viziunea oamenilor ignoranti cu cat un medicament este mai scump, cu atat este mai bun). Acum cred cu adevarat ca fiecare dintre noi ne cumparam moartea cu bani. Ca atare, Dane, numai sponsorizarile de la firme, banci, oameni de afaceri care vor sa vada functionand si asa ceva in Romania pot sa asigure existenta acestei Fundatii.

- Dar donatii ?

- Da, cum sa nu, dar nu de genul "..stiti vreau sa donez Fundatiei un teren in orasul O.". Ce sa facem cu el ? Mai bine daca intentia este buna, vinde terenul si banii depune-i in contul Fundatiei!

- Daca stiam mai demult te ajutam si eu cu ce puteam, poate imi gaseai si mie un loc la Fundatie.

- Nu este vorba de gasit un loc deoacamdata nu suntem decat trei persoane in comitetul de conducere, persoane care am consimtit sa nu fim remunerate pana cand Fundatia nu va avea posibilitate. Asa cum eu acum nu percep nici o taxa pentru mine la cabinet (exceptand contravaloarea documentelor de transport cand ma deplasez la domiciliul pacientilor), tot la fel am dorit sa gasesc oamnei care sa gandeasca si sa procedeze ca mine. Nu-ti spun ca am intalnit si

situatii de genul: “…Domnule… poate imi puneti o pila sa ma angajeze si pe mine la Fundatie, pentru ca pensia este mica, am cheltuieli mari…”. Poftim mentalitate, eu care imi doresc sa ma inconjor numai de oameni dezinteresati, care vor sa-si ajute semenii aflati in suferinta si care vor sa faca acest gest din altruism nu din interes.
Repet, remunerarile vor fi numai daca in contul Fundatiei va exista aceasta posibilitate.

- Mai omule, te vad vorbind cu un asemenea patos, ca o sa ma molipsesti si pe mine cu exuberanta aceasta a ta. Ne poti dezvalui ce vrei tu si comitetul de conducere sa faceti ?

- In cateva cuvinte, uite care este strategia noastra: in stationarul Fundatiei vor fi internati bolnavi pentru care medicina alopata isi declina competenta.

- Nu vor fi discriminari?

- A, stiu la ce te referi! Nu, nu vor fi, chiar daca sunt anuntat ca soacra nu stiu cui ministru doneaza Fundatiei 50 000 000 lei, asta nu inseamna ca va avea prioritate fata de mos Ion din catunul Zorile care nu poate dona decat 50 000 lei. Si apoi ce ti-am spus inainte, oamenii cu bani isi cumpara moartea cu medicamente, nu vin la legumele, fructele si cerealele de la Fundatia noastra.

- Altceva mai faceti?

- Da, am vrea sa deschidem cursuri pentru intretinere fizica, pentru cultivarea energiei cosmice, pentru testari bioenergetice, sa initiem un ciclu de conferinte pe teme spirituale, dar cel mai mult as vrea sa-mi gasesc cativa inlocuitori, care sa continue munca la Fundatie.
Am vrea de asemenea sa scoatem o publicatie, care, aproape in exclusivitate sa sa se adreseze oamenilor, sanatatii acestora, acolo unde cel ce doreste impartaseste semenilor sai suferintele prin care a trecut, cum le-a depasit si ce a facut pana a invins boala. Daca va fi posibil vom colabora cu alte asemenea institutii de profil, dar cel mai mult mi-as dori sa infiintez o asociatie a celor ce dezinteresat ajuta oamenii(din punct de vedere al sanatatii), a celor care pentru munca lor nu percep nici o taxa, a celor care nu fac negot cu un dar primit de la Dumnezeu.

- Eu iti doresc sa izbandesti in tot ce ti-ai propus!

- Multumesc pentru urare si sper ca in timpul scurt pe care-l mai am sa pot face cat mai multe.

- Te rog sa nu mai vorbesti asa ca-mi faci si mie rau, mai bine mi-ai spune acum, cum te descurci?

- Acum ma descurc relativ bine in sensul ca domnul X asigura toata logistica de la cabinet. Ce ma necajeste este lipsa de educatie, de fair-play, a unor semeni de-ai mei, care asa cum stiu sa telefoneze pentru o programare, nu o mai fac si atunci cand nu pot veni. O doamna din Germania a dorit sa-mi ofere bani, bani pe care eu i-am refuzat, spunandu-i ca nu am ce face cu banii, eu vreau sanatate. Ea, destul de ironic, mi-a spus ca imi trebuie bani pentru a lua si al treilea scaun (asta pentru ca pe platoul din fata cabinetului - cabinetul meu functioneaza in sufrageria casei mamei mele- nu am decat doua scaune pe care stau pacientii cesi asteapta randul)

Probabil si nu probabil, sigur sunt multi care gandesc ca daca exista aceasta Fundatie avem si o sumedenie de avantaje de pe urma ei. Fals!

"Trupul nostru e o gradina, iar
gradinarul ei e vointa.
Fie ca vrei sa sadesti urzici
sau sa semeni laptuci,
Sa pui isop si sa plivesti cimbru
S-o acoperi cu un singur soi de iarba
Sau s-o impodobesti cu mai multe
S-o lasi in paraginire din trandavie
Sau sa trudesti ca sa rodeasca,
In vointa ta sta puterea si autoritatea."

William Shakespeare

CAPITOLUL 4

ABORDAREA CORECTA A UNUI REGIM BG

REGIM BG-1

Toti cei care primesc un asemenea regim ar fi bine sa-l respecte intocmai, fara nici o derogare, fara a considera ca orele sau activitatile sunt mofturile mele. Singurii care pot face exceptie - in sensul ca pot modifica orele de executie a activitatilor - sunt cei care se gasesc inca in activitate (au serviciu), dar acestia vor respecta totusi cronologia activitatilor. Cu alte cuvinte, ei isi respecta regimul in functie de programul lor cotidian (serviciu) .

Pe vremea cand eu a trebuit sa fac un asemenea regim (reamintesc aici ca toate regimurile BG pe care le am au fost testate de mine - exceptie cele care sunt atribuite unor afectiuni femeiesti - in aceasta perioada de 12 ani), imi luam la serviciu dimineata si masa de ora 11.00 si masa de ora 13.00, sau daca eram in misiune, toate se gaseau in portbagajul masinii mele.

Orele pot fi decalate functie de programul vostru, dar nu trebuie sa omiteti nimic. Fiecare activitate are importanta sa. Multi se sperie (mai ales cei care se gasesc in activitate) cand primesc un asemenea regim, gandindu-se ca programul lor nu le permite sa respecte orele procedurilor si ca ar putea compromite regimul. Nu, eu doresc din suflet ca acesti oameni sa nu intrerupa serviciul (de fapt este singurul lucru pe care-l interzic pacientilor mei) sub nici un motiv (pensionare, concediu medical, concediu de odihna, scutiri medicale, invoiri sau alte forme de "chiul"), pentru ca activitatea lor coroborata cu regimul poate fi cheia succesului. Opt sau zece ore din cele douazecisipatru ei nu se vor mai gandi la boala, se vor considera oameni normali, utili, pastratori ai verigilor colegiale, dorinta de munca si de viata li se va amplifica, vor sa demonstreze colegilor, rudelor, prietenilor, familiei ca sunt luptatori fanatici pentru care victoria nu este decat o chestiune de timp.

Sa ne imaginam reactia celor din jur, cand vor afla ca trebuie sa tineti un post total de 7-14-21-28-35 de zile, post care interzice orice aliment, care va obliga sa faceti multa miscare in aer liber, sa faceti doua clisme pe zi, sa beti 2-3 litri (sau mai mult) de apa distilata (fantana, izvor), dupa care sa urmati un regim BG draconic. Acum ar trebui sa aduceti din adancul fiintei voastre dorinta de a invinge, pofta de viata, credinta ca veti izbandi, sa demonstrati celor sceptici (nu neaparat celor care va doresc raul) ca veti putea, sa-i uimiti cu tenacitatea voastra, cu optimismul vostru, sa le dati o lectie din ceea ce inseamna sa vrei.

Cand plecati pe un asemenea drum trebuie sa fiti foarte realisti, constienti ca daca ati ajuns aici, inseamna ca toate celelalte metode au fost epuizate. Acum nu exista decat ori, ori, adica ori invingeti si demonstrai ca nu exista boala incurabila, ca sunteti luptatori, ca programul vostru nu se incheia aici, ca omul poate orice, ori veti avea o moarte usoara, fara dureri.

Cale de mijloc nu exista. Cine se va indoi vreodata de neputinta respectarii unui astfel de regim, acela va pierde lupta, va fi sclavul prejudecatilor, va fi victima parerilor negative ale celor din jurul sau, dar si victima propriei sale ignorante. Abordarea unei astfel de conduite va incepe cu credinta nestramutata in Dumnezeu, ca va va ajuta si nu va va parasi ("Ajuta-te tu singur si cerul te va ajuta" - a spus Iisus Cristos), credinta ca organismul vostru a fost adus la viata cu tot ceea ce-i trebuie pentru a se descurca singur, fara nici o interventie din afara (interventie chirurgicala - pentru ca orice organ din corpul omenesc are rolul sau si nu trebuie obligatoriu extirpat - bineinteles daca nu s-a ajuns intr-un stadiu avansat, ca septicemie, fractura, opturarea unor canale, eliminarea unui corp strain patruns din exterior, corectarea unor malformatii) si credinta in calea pe care urmeaza sa o parcurgeti.

O singura indoiala daca exista, lupta se poate pierde, chiar si atunci cand cazi, crede ca te vei ridica, nu ceda, nu dispera, nu implora, ci roaga-te.

Nimic nu valoreaza mai mult decat credinta ta!

Asadar:

Ora 07.30 - TERAPIA CU ULEI

Imediat dupa trezire se merge la toaleta si se scuipa saliva din gura.

Se ia aproape o lingura se ulei de floarea soarelui (rafinat sau presat la rece) in gura si se mesteca (se impinge cu putere printre dinti, se suge printre dinti, se plimba dintr-o parte in alta a cavitatii bucale) timp de 14 sau 21 minute, stand intr-un fotoliu. Trebuie avuta mare atentie sa nu se inghita nici o picatura de ulei, de aceea statul in fotoliu (scaun cu spatar) evita acest lucru. S-a demonstrat practic, ca uleiul rezultat de la curatirea cavitatii bucale a unui om omoara doi pui de gaina (este foarte toxic).

Dupa ce s-a scurs timpul stabilit, se scuipa uleiul in WC. Cu coada la o lingurita (inox sau argint) se racleaza
(curata) limba, indepartand stratul albicios-galbui depus. Se curata si se scuipa, se curata si se scuipa… de aproximativ 21 sau 28 de ori. In timp ce se scuipa, coada linguritei se pune sub jetul de apa pentru a se indeparta stratul adunat. Daca nu se scuipa ci numai se racleaza, si atat, nu se va putea elimina tot uleiul mestecat. Asa, pe timpul scuiparii, limba atinge palatinul (cerul gurii) si aduna uleiul depus acolo.

Urmeaza clatirea gurii cu apa sarata (o lingurita cu sare la o cana cu apa), practic se face o gargara, folosind numai jumatate din apa sarata. Dupa aceasta gargara se racleaza din nou limba de cateva ori. Apoi se perie limba cu o periuta de dinti destinata anume acestui scop (pe coada ei se poate scrie "ULEI").

In mod similar se face si terapia cu malai, dar timpul va si de 7 sau 14 minute, malaiul se mesteca pana se insaliveaza bine, se foloseste o alta periuta de dinti (pe coada ei se va scrie "MALAI") si cealalta jumatate de cana de apa sarata pentru gargara.

Avantajele unei astfel de terapii:

1) poate fi aplicata de orice individ cu sau fara vreo afectiune, ca atare nu are contraindicatii;
2) albeste si mentine dantura curata (nu mai aveti nevoie de pasta de dinti);
3) curata dintii de tartru;
4) previne si inlatura paradontoza;
5) previne orice afectiune in cavitatea bucala (inclusiv carii dentare);
6) ajuta la normalizarea respiratiei;
7) inlatura toate toxinele care s-au depus in timpul noptii in caviatea bucala;

Folosind corect si cu perseverenta acest procedeu sanatatea voastra nu va avea decat de castigat.

ORA 08.00 - TERAPIA CU MALAI

Tehnica acestui procedeu a fost expusa mai sus, se foloseste numai malai normal (nu grisat) proaspat. Acest procedeu este obligatoriu pentru cei care primesc un regim BG, la ceilalti el putand lipsi sau facut de bunavoie.

ORA 08.30 - CLISMA

Intr-un vas de 3 litri se pun la fiert 2 litri de apa distilata (fantana, izvor). Dupa ce a dat in 3 clocote, se da de pe foc, se adauga 2 linguri de planta (se va specifica de fiecare data de terapeut), se pune capacul si se lasa sa se infuzeze 2 minute. Apoi se strecoara si se lasa sa se raceasca pana cand temperatura apei va fi bine suportata de pielea cotului (cu cat mai calda cu atat mai bine).

Pentru clisma si spalatura vaginala se procura un irigator transparent din plastic, cu tub de legatura transparent din plastic, cu cele doua canule (anala si vaginala) transparente, din plastic si lungi (canulele) de aproximativ 20 cm. Cel mai bun aparat este cel romanesc.

Dupa ce temperatura infuziei permite se rastoarna in irigator si se trece la executarea clismei propriu - zise.

Pozitia corpului pentru clisma este de doua feluri:

a) genu-pectorala (coate-genunchi);

Se adopta atunci cand se face in baie (WC). Canula si anusul se va unge cu unguent hemorzon sau cu alifie de galbenele sau cu ulei de masline sau cu uleiul de la doua capsule de vitamina E (dupa ce au fost intepate cu un ac). Vasul se gaseste pe podea, se introduce canula in anus aproximativ 14 cm (asfel nu reuseste clisma), se ridica vasul pe chiuveta sau pe un taburet si se asteapta pana se goleste vasul.

b) pe o parte

Se sta in sezut pe marginea patului (canapelei), se tine canula intre genunchi, se pune pe buricul degetului aratator unguent hemorzon, sau ulei de masline sau ulei de floarea soarelui sau ulei din capsula de vitamina E si se unge canula.

Se aseaza pe o parte pe marginea patului (canapelei) cu genunchii la gura, cu mana dreapta (stanga) se introduce canula in anus, cu aceeasi mana se apuca vasul de jos, se pune in mana stanga (dreapta) si se ridica astfel incat lichidul sa inceapa sa intre in intestin. Se inspira adanc si se umfla abdomenul, se expira profund si se destinde abdomenul.

Indiferent ce pozitia se adopta, atunci cand se simte ca apa iese din anus pe langa canula sau cand in interior apare vreo durere (jena), vasul se coboara imediat pentru cateva secunde, apoi se ridica din nou.

Dupa ce tot lichidul a fost introdus este foarte bine ca 14 sau 21 de minute sa-l mentineti in interior, pentru a inainta cat mai mult si a reusi sa inmoaie crustele de materii fecale din pliurile intestinului. Pentru incepatori ca de altfel si pentru cei care sunt constipati, este foarte dificil sa tina lichidul atata timp in interior. Daca vreti totusi sa respectati prevederea de mai sus secretul este ca dupa ce vasul s-a golit, sa nu scoateti canula, pozitie in care se poate sta cat doriti.

Inaintea defecarii este bine sa faceti un masaj abdominal (in cercuri concentrice sau spirala in jurul ombilicului).

Atentie! In momentul cand apare jena in intestin, atunci cand lichidul se scurge pe langa canula, obligatoriu se lasa vasul jos pentru a egaliza astfel presiunea apei din vas cu presiunea lichidului din intestin (altfel riscam sa spargem peretele intestinal). Atunci cand stati pe oala WC-ului, nu lasati sa fie expulzata toata apa, ci cu o frecventa mare strangeti muschiul anusului, in acest fel timpul de inmuiere si de colectare a materiilor fecale se mareste.

Cu apa calda pregatita inainte se face igienizarea stand cu fundul intr-un lighean. In cazul iesirii hemoroizilor, se unge degetul aratator cu o alifie sau ulei (din cele cu care s-a uns canula) si printr-o apasare usoara se introduc in interior. Sunt situatii cand datorita unor afectiuni ale genunchilor sau a epuizarii fizice nu se poate sta pe vine, sau nu se poate ajunge la WC (cazuri semnalate mai ales in mediul rural). In astfel de momente, se sacrifica un taburet sau un scaun cu spatar, se practica o gaura cu un diametru cel putin de 21 de centimetri, dedesubt se pune un lighean sau o galeata si gata, am confectionat o oala de WC.

ORA 09.00 – SPALAREA VAGINALA

Infuzia se prepara identic celei pentru clisma. Se pune in irigator, se aseaza cu fundul in ligheanul gol, se introduce canula in vagin si se asteapta pana se scurg cei doi litri de infuzie.

ORA 09.30 – SARITURI PE VARFURI

Se deschide geamul si in fata lui se fac 105 sarituri pe varfurile picioarelor, miscand bratele si respirand in acelasi ritm. Odata cu primele trei sarituri se inspira, la urmatoarele trei sarituri se expira si tot asa trei sarituri cu inspiratie, trei sarituri cu expiratie s.a.m.d. Pe timpul executarii sariturilor abdomenul va fi relaxat.

Pentru cei care au avut probleme digestive, in special o constipatie cronica, la acest exercitiu (chiar daca au facut clisma mai devreme) se poate declansa o curatire a tubului digestiv fara purgativ. Executarea sariturilor se poate face progresiv, astazi sau cateva zile 7 sarituri, maine sau cateva zile 14 sarituri, poimaine sau cateva zile 21 sarituri, si tot asa 28, 35, 42,…etc. pana la 105.

ORA 10.00 – OREZUL

Se foloseste orez nedecorticat. In lipsa lui se poate apela la orz sau ovaz. Indiferent ce produs se procura, astazi se spala bine si se aseaza la uscat pe o coala de hartie alba sau pe o panza curata alba. A doua zi se zdrobeste fie prin rasnita de piper (nu rasnita de cafea pentru a-l face pulbere), fie cu ciocanul, fie cu o piua si se pune intr-o cana (250 ml) acoperindu-se cu apa distilata (fantana, izvor), cu o ora inainte de a fi consumat.

MASAJUL

Daca la aceasta ora programul nu permite executarea masajului, el poate fi amanat pentru mai tarziu (dar obligatoriu in aceeasi zi).

ORA 11.00 - MASA 1

Se inghite sau se mesteca orezul (orz, ovaz) pregatit inainte si care a stat in apa 63 de minute. Precizez ca in acelasi timp cu orezul se bea si apa in care el a stat, apoi se completeaza cu apa distilata pana se ajunge la 0,5 litri. Toata aceasta operatiune trebuie sa dureze 63 de minute.

ORA 12.30 - PREGATIREA MESEI 2

Se curata si se spala cu apa distilata (fantana, izvor) toate legumele specificate in regim, dupa care se rad (se foloseste o razatoare de sticla sau inox) si se amesteca cu o lingura de lemn.

Atunci cand nu se gaseste gulie verde se poate inlocui cu ardei gras (romanesc), iar sfecla rosie cu morcovul.

ORA 13.00 – MASA 2

Dupa ce produsele de mai sus au fost bine amestecate, se trece la servitul mesei propriu - zise, dar obligatoriu cu o lingura de lemn, timp de 63 de minute. Fiecare bol alimentar se mesteca de cel putin 70 de ori, adica sa fie bine insalivat si adus in stare fluida.

Ca desert se mananca o lingura de polen conservat in miere de albine. Cu aproximativ 14 zile inainte de a incepe un astfel de regim, intr-un kilogram de miere de albine (salcam) se pun 100 grame de polen. Pentru ca mierea scoate la suprafata toate impuritatile, este necesar ca in fiecare dimineata, cu o lingura de lemn, sa se afunde polenul in miere. Procedand astfel, dupa 14 zile mierea dizolva polenul si poate fi consumata ca cel mai delicios desert.

ORA 16.00 - MASA 3

Se beau ceaiurile prevazute in regim. Cu exceptia catorva plante (salvie, mesteacan, teci de fasole etc.) celelalte plante se infuzeaza astfel: plantele proaspete = 35 secunde, plantele uscate = 126 secunde. Regula generala este o lingurita (un varf) de planta la 250 ml de apa (considera cana sau ceasca vasul cu capacitatea de 250 ml).

La prepararea ceaiului plantele se pun intr-un vas de sticla sau alt recipient nemetalic. Se fierbe apa pana da in trei clocote si se rastoarna peste plantele ce se gasesc in vas. Se acopera vasul si se respecta timpul de mai sus.

ORA 18.00 - MASA 4

- se mananca 100 bucati seminte crude de dovleac (bostan);
- se bea o cana de infuzie de cimbrisor neindulcita;

ORA 19.00 - PREGATIREA INFUZIILOR

Se pregatesc infuziile pentru clisma si spalatura vaginala.

Intr-un vas de 3 litri se pun 2 litri de apa distilata (fantana, izvor) si se da in clocot. Se da vasul la o parte de pe foc, se adauga 2 linguri de rostopasca (musetel) si se infuzeaza timp de 2 minute. Se strecoara si se lasa sa se raceasca cu capacul pus.

Infuzia pentru spalatura vaginala se face identic, numai ca se foloseste nalba mare.

ORA 20.00 - SOMNIFERUL

Se curata 4 mere – de preferat ionatan – iar coaja se infuzeaza in 250 ml apa distilata (fantana, izvor) intr-un vas cu capacul pus, astfel: cand apa clocoteste se ridica imediat capacul, se toarna repede cojile, se pune capacul si se da la o parte vasul de pe foc. Se lasa 14 minute cu capacul pus si se adauga o lingura rasa de miere. Apoi se consuma cojile de mere impreuna cu zeama, incet, cu ligurita. Se mesteca o bucatica de coaja, se soarbe o lingurita de zeama, astfel ca intreaga operatiune sa dureze 45 minute.

Cel mai bine este ca aceasta activitate sa o executati stand intr-un fotoliu si nu "cocotat" in mijlocul patului.

Daca toate operatiunile de peste zi au fost facute corect si sa s-a respectat ordinea cronologica, acum la aceasta activitate, in mod normal, somnul va toropeste de asa natura incat abia asteptati sa va faceti clisma si sa va culcati.

ORA 21.00 – se fac clisma si spalatura vaginala.

ORA 21.30 – culcarea in pat cu geamul deschis (indiferent de anotimp si de temperatura din camera) timp de 14 minute apoi somnul.

NOTA 1

- pentru clisma se pot folosi alternativ rostopasca si musetel (daca dimineata ati folosit rostopasca, seara folositi musetel si invers);
- toti cei care se prezinta la cabinet beneficiaza de o sedinta de psihoterapie (practic este acea discutie pe care o port cu pacientul si in care ii explic de ce s-a imbolnavit, ce greseli a facut, cum se poate ajuta el, care-i sunt sansele);

- temperatura apei pentru clisma si spalatura vaginala este cea suportata de pielea cotului. Asta inseamna ca seara, de cand am pregatit infuzia si pana o consum, ea se raceste, dar o pot pune din nou la incalzit pana ce va fi suportata de pielea cotului;

- in unele regimuri BG sunt prevazute tipuri de comprese care se aplica pe rani, locurile dureroase sau inflamate;

Aplicarea lor se face astfel:

a) *Comprese cu frunze de varza:*

- se spala frunzele cu apa curgatoare (la jet de apa); le stergem si inlaturam cu ajutorul unui cutit sau al foarfecelor marea nervura centrala iar daca aplicarea trebuie facuta peste un ulcer varicos sau o plaga sensibila, inlaturam in acelasi mod si nervurile secundare; se strivesc frunzele, una cate una, cu ajutorul unui rulou (facalet, sucitor, placintar) sau cu o sticla; cand sucul apare la suprafata frunzelor acestea sunt gata de aplicat; dupa caz se vor folosi una, doua sau mai multe frunze; se vor acoperi cu o folie de plastic (pentru a impiedica evaporarea sucului), apoi cu o panza groasa si in final se aplica bandaj (fara a strange prea tare) dintr-un fular, tifon sau alta fasie din orice material; acest tip de comprese poate fi tinut toata ziua sau toata noaptea; iarna, daca este vorba de un bolnav friguros sau o plaga foarte sensibila, frunzele se pot afunda pentru cateva secunde in apa clocotita, sau se pot pune pe soba (calorifer, capacul unei cratite calde) si apoi se pregatesc asa cum am vazut mai sus; in ulcere cu margini sclerozate, crapate sau necrozate, frunzele de varza se lasa sa se macereze timp de 42 minute intr-o baie de ulei de masline; in caz de lombalgii, nevralgii reumatismale si diverse afectiuni veziculare sau dureroase, cataplasmele pe baza de frunze de varza se prepara astfel: se pun la fiert 3 frunze de varza (tocate bine), 3 cepe de marime medie (tocate bine), 350 g de tarate de grau si 700 ml de apa; dupa evaporarea apei se aseaza cataplasma pe o tesatura subtire si se aplica calda acolo unde trebuie; se lasa 126 minute (ziua) sau toata noaptea.

b) *Comprese de aburi de plante* (coada calului, radacina tataneasa, radacina de papadie, radacina de cicoare etc.):

se fierbe apa intr-o oala iar deasupra pe marginea ei se aseaza o sita de plastic de asa natura incat fundul sitei sa nu atinga apa clocotita; in sita se pun plantele proaspete (dupa ce au fost tocate marunt) sau uscate (dupa ce au fost maruntite) si se acopera (oala); dupa ce plantele au fost infierbantate si umezite de aburul fierbinte se scot, se pun intr-o panza (tifon) si se aplica pe locul bolnav (dureros, inflamat, suferind); se acopera cu o folie de plastic, apoi cu un postav de lana si se incinge cu o fasa; se poate pastra 126 de minute (ziua) sau toata noaptea.

c) *Comprese cu bitter suedez*:

se ia o bucata de vata, se umecteaza cu bitter suedez si se aplica pe locul suferind dupa ce acesta a fost uns cu untura de porc sau alifie (de sunatoare, de galbenele, tataneasa etc.); deasupra se pune o folie de plastic, se acopera totul cu un postav de lana si se incinge cu o fasa; ziua compresa se lasa maximum 3 ore iar daca este bine tolerata de organism poate sta si toata noaptea; daca apar iritatii ale pielii timpul de mentinere de scurteaza iar daca apar mancarimi locul se unge cu alifie de galbenele;

d) *Comprese cu apa calda si otet*:

se pun la fiert aproximativ 500 ml apa distilata (fantana, izvor); dupa ce a dat in clocot se da de pe foc, se adauga 250 ml otet (de vin, mere) si se lasa cu capacul pus pana ce temperatura este bine suportata de pielea cotului; dupa ce s-a inmuiat o bucata de panza, tifon in acesta solutie se procedeaza ca la oricare din compresele de mai sus; se poate sta 3 ore ziua sau toata noaptea;

e) *Comprese cu foi de ceapa coapta*:

se taie o ceapa mare in doua si se introduce pe gratar in cuptor; dupa ce a inceput sa curga sucul se scoate, se desface foaie cu foaie si se aplica pe locul suferind; in continuare se procedeaza ca la oricare din compresele de mai sus; se poate sta 3 ore ziua sau toata noaptea;

f) *Cataplasma cu branza de vaci proaspata:*

se amesteca branza de vaci cu zerul ei pana rezulta o compozitie cu o vascozitate moderata; se portioneaza in trei; prima portie se aplica direct pe piele pe locul suferind apoi se procedeaza ca la

oricare din compresele descrise; dupa aproximativ 35 de minute cand branza s-a uscat se schimba cu portia a doua si la fel si cu ce-a de a treia;

g) *Cataplasma cu argila:*
se pune argila intr-un vas de sticla, lemn, faianta (nu metal sau plastic), se toarna apa distilata (fantana, izvor) si cu o spatula de lemn se amesteca pana obtinem o pasta suficient de moale; din aceasta pasta vom face cataplasme groase de aproximativ un deget (1 cm) si cu o suprafata care sa depaseasca zona suferinda; aceste cataplasme sunt reci sau calde; cele reci se aplica pe zonele ganglionare inflamate si in zona pelviana iar cele calde sau caldute pe zona hepatica, pancreatica, renala, osoasa; aceste cataplasme se schimba la 14, 21, 35 de minute daca se incalzesc (cele reci) sau daca se racesc (cele calde); in situatiile cand sunt bine tolerate de organism se pot tine pana la 3 ore ziua sau toata noaptea; atunci cand apar senzatii neplacute (arsura, durere, frig, intepaturi, parestezii) se scoate cataplasma si nu se mai aplica decat dupa 14 sau 21 de ore; este bine sa se respecte o regula si anume: atunci cand cataplasma se usuca se inlocuieste cu una proaspata; cataplasma se aplica direct pe piele sau pe un tifon, dupa care se procedeaza ca la oricare din compresele descrise;

h) *Comprese cu argila*:
- in anumite afectiuni nu putem aplica de la inceput cataplasma cu argila si atunci apelam la compresa cu argila; dupa ce am fiert o cantitate de apa distilata (fantana, izvor) adaugam argila pana obtinem o compozitie destul de limpede in care vom inmuia o bucata de panza, care nu se stoarce si se aplica pe locul suferind, dupa care se procedeaza ca la oricare din compresele de mai sus;

i) *Cataplasme cu nisip:*
- se pune la incalzit nisipul (de mare sau de rau) intr-o oala sau intr-un cuptor (sau se introduce oala cu nisip in cuptor); dupa ce nisipul a fost incalzit se toarna in saculet (adaptat regiunii suferinde) si se aplica, mentinandu-l 35, 63 sau 126 minute;

j) *Cataplasma cu ceara de albine:*
- se ia un cocolos de ceara curata de albine - cat mingea de tenis de masa-, o bucata de rasina de brad (tamaie) – cat o maslina mare; se marunteste ceara de albine, iar rasina se face aproape pudra si se amesteca cu putin ulei de masline (sau de porumb);aceste trei componente se pun intr-un vas, vas care la randul sau se introduce intr-un alt vas in care fierbe apa (baie de apa); pe masura ce se topeste ceara si rasina se adauga ulei de masline, functie de cat de consistenta doriti ceara; acest preparat poate fi folosit ca o cataplasma, cu efecte bune pentru: ganglioni, tumori, plagi ulceroase etc.

NOTA 2 - observatii la comprese (cataplasme):
- cele mai bune frunze de varza sunt cele de la exteriorul capatanii;
- ziua se sta numai 3 ore cu o compresa pentru a da posibilitatea sa se aplice si o alta;
- la aburii de coada calului, daca nu reuseste compresa, se poate folosi (efectul se diminueaza) si decoct timp de 14 minute;
- obligatoriu sa existe doua comprese ziua si una noaptea;
- daca sunt fixate bine nu este obligatoriu sa stati in pat sau in inactivitate;
- sita de la aburii de plante sa aiba o garnitura de cauciuc pentru a nu fi topita de metalul fierbinte de la oala;
- folia de plastic impiedica evaporarea si deci ca sa nu apara senzatia de rece folia va fi mult mare decat compresa propriu-zisa;
- cea mai buna alifie este cea pe care o preparati dumneavoastra, cu osanza sau untura de porc.

Nu pot sa nu descriu si baile ce se fac in unele din regimurile B.G. si care vor trebui executate intocmai.

BAIA COMPLETA

Plantele specificate sunt puse de dimineata la macerat intr-un vas cu apa rece; vasul trebuie sa aiba o capacitate de cel putin 5 litri. Pentru o baie sunt necesare 14 maini pline cu plante proaspete (tocate marunt) sau 200 g de plante uscate (bine maruntite). Seara (dupa 14 ore) vasul se pune pe foc si, dupa ce extractul a dat in aproximativ 3 clocote, se strecoara si se rastoarna peste apa din cada. Temperatura apei = 42 grade Celsius, durata baii = 21 minute. Inima va sta in afara apei. Dupa baie nu se sterge ci se ia un prosop mare sau halat de baie si se intra sub plapuma (obligatoriu sub plapuma) pentru a transpira, timp de 63 de minute. La expirarea timpului se strege, se imbraca pijamale uscate si la somn.

BAIA DE SEZUT

Plantele specificate sunt puse de dimineata la macerat intr-un vas cu apa rece; vasul sa aiba o capacitate de cel putin 5 litri. Pentru o baie sunt necesare 7 maini pline cu plante proaspete (tocate marunt) sau 100 g de plante uscate (bine maruntite). Seara (dupa 14 ore) vasul se pune pe foc si dupa ce extractul a dat in aproximativ 3 clocote se strecoara si se rastoarna peste apa din cada (cadita, ciubar, lighean). Temperatura apei = 42 grade Celsius, durata baii = 21 minute. Se aseaza cu fundul in cadita (lighean, ciubar) avand grija ca picioarele sa stea afara iar apa sa ajunga pana imediat deasupra rinichilor si se acopera cu o patura pentru a beneficia de efectul aburilor. Dupa baie nu se sterge ci se ia un prosop mare sau halat de baie si se intra sub plapuma (obligatoriu sub plapuma) pentru a transpira, timp de 63 minute.

La expirarea timpului se merge la toaleta (closet), se urineaza cu putere, se sterge, se imbraca pijamale uscate si la somn. Apa, daca este reincalzita, mai poate fi folosita de doua ori.

Cu cei de rand mintea se imputineaza, cu cei de o seama ea devine deopotriva iar cu cei distinsi ea capata distinctie.

Din invatatura yoghina

CAPITOLUL 5

TERAPIA CU URINA

Aceasta terapie poate fi un panaceu pentru orice boala, si un remediu foarte ieftin si usor, dar insusi faptul ca urina evacuata din corpul cuiva este privita ca o substanta murdara si scarboasa, ii sperie pana si pe cei inteligenti, fara a mai vorbi de oamenii inculti si needucati.

Imi amintesc ca in urma cu aproximativ doi ani de zile, la un post de radio, s-a lansat in eter ideea ca urina a inceput sa fie folosita in tratarea anumitor afectiuni si se cerea parerea ascultatorilor. Refuz sa reproduc ce mi-au auzit urechile si cata bascalie a iscat o asemenea tema. Eu ma numar printre terapeutii care folosesc in mod uzual aceasta terapie SHIVAMBU si nu doresc nici unui semen de-al meu sa se imbolnaveasca si sa fie nevoit sa apeleze la ea. Ramaneti in ignoranta, cumparati-va moartea cu bani, faceti "misto" cat poftiti, dar va asigur ca veti plati la timpul potrivit!

Datorita proprietatilor sale antitoxice urina umana distruge si evacueaza din organism toxinele produse de mancare nesanatoasa, supraalimentatie, boli infectioase, otravuri etc. Este un remediu foarte eficient pentru rani si arsuri. Aplicarea ei pe partile afectate opreste rapid sangerarea si durerea, producand o vindecare rapida a ranii. Cei varstnici isi amintesc destul de bine cum, atunci cand se raneau,bunicii ii sfatuiau sa aplice pe rana o cataplasma din praf si urina! Aceasta dovedeste ca urina umana este cel mai bun antiseptic si analgezic, depasind de departe medicamentele moderne. Cu toate aceste rezultate obtinute stiinta medicala pune la zid pe cei care practica o astfel de terapie (pardon, ma corectez - care practica metode ce nu au fost dovedite stiintific...). Sa ma explic. Tehnicile asa-zis moderne nu se pot aplica la ceea ce nu este demonstrabil, la ceea ce nu are greutate, dimensiune etc. pentru ca ele nu determina decat fenomene bine ancorate in timp si spatiu. Dar de ce nu ar masura ura, invidia, vanitatea, egoismul, gelozia desi aceste sentimente negative exista ? Pentru simplul motiv pentru care nici sentimentele pozitive nu pot fi masurate: dragostea, frumusetea sufleteasca, bucuria, atasamentul, credinta.

Ca atare, imposibilitatea de a defini un lucru, de a nu-i intelege sensul, miscarea, efectul, originea nu inseamna ca acel lucru nu exista. Exista, si inca bine dovedit. Numai cei carora le este teama de a pierde profitul, de a ramane cu buzunarele si frigiderele goale, refuza sa accepte un asemenea adevar.

Meritul special al acestei terapii este acela ca nu necesita un diagnostic al vreunei boli, nici vreun alt medicament pentru tratament. De aceea, tratamentul cu autourina poate fi inceput la aparitia oricarui disconfort, jena, durere, pentru prevenirea imbolnavirii. Cu acest fel de tratament, chiar cateva cazuri care necesitau interventii chirurgicale au fost tratate si pacientii salvati de la cheltuieli mari si neplacerile aferente unei astfel de interventii.

Tratamentul cu autourina poate fi administrat fie pe cale bucala, fie injectabil intramuscular - pentru cei care au repulsie (?) fata de urina lor. Daca un tratament sistematic este inceput in fazele incipiente, boli ca: febrele de toate felurile, malaria, gastroenteritele, tifoida etc. pot fi rezolvate in 7 zile, iar bolile cronice, ucigatoare, precum cancerul, lepra, tuberculoza, meningita, pot fi vindecate in cateva luni. Intr-un stadiu avansat de evolutie al unei boli vindecarea

este mai dificila. Dar si in acesta situatie pacientul beneficiaza de o reala usurare in durerea si suferintele sale, iar moartea va fi fara chinuri, usoara, fara dureri. Numai atunci cand toxinele sunt eliminate din corp, durerea dispare, cauza este inlaturata si apare vindecarea. Pretentia acestei terapii de a fi remediu universal pentru toate bolile este intarita de cercetarile stiintifice si investigatiile facute in tari precum S.U.A., Japonia, China, India etc. pe urina umana normala. Aceasta contine ingrediente valoaroase precum vitamine, hormoni, enzime, anticorpi etc. care sunt capabile sa vindece toate bolile. Nu vom gasi niciodata scris ca Dumnezeu ar fi dorit ca la un anume moment al existentei omului sa apara o boala care sa decimeze fiinta umana. Ca atare, nu sunt boli incurabile, netratabile, ci afectiuni care nu se stiu aborda, sau nu exista interes in a gasi metode simple, ieftine, fara a maltrata fizicul sau psihicul.

Isus Cristos a spus "lasati omul sa bea apa din putul sau". Poate ca a suferit traducerea si trebuia "sa bea apa din puta sa", mai ales ca urina se folosea cu 5000 de ani inainte de Cristos si era considerata "apa vietii" sau " apa sfanta" sau "apa miraculoasa" .

Daca ne-am gandi numai la faptul ca cei mai multi noduli mamari devin maligni dupa interventia chirurgicala sau medicamentoasa, atunci putem spune ca intr-un stadiu incipient acest asa-numit "rege" al bolilor cumplite - cancerul - poate cu usurinta fi vindecat daca este contracarat prompt prin terapia cu autourina. Sunt ferm convins ca nici vindecarea a o mie de cazuri, sustinuta si produsa de un neprofesionist, nu i-ar impresiona pe cei care exercita medicina alopata. Chiar si pretentiile pentru imbunatatirea starii bolnavilor de cancer sunt fie ridiculizate deschis, fie ignorate. De ce? Este o reflectie trista ca unii medici se imbogatesc de pe urma bolilor si dupa urma propagandei inumane, a exploatarii si a zvonurilor oficiale.

In completare, vreau sa auziti care este opinia unor medici eminenti despre medicina moderna.

Dr.. Magendi: "Medicina este o mare pacaleala".

Dr. Sir Ashley Cooper: " Stiinta medicinei este bazata mai ales pe ghicire".

Sir John Forbes: "Nenegand priceperea medicilor, totusi natura este cea care ii vindeca pe oameni de bolile lor" .

Dr. Baker: "In caz de scarlatina, cei mai multi oameni mor mai ales din cauza medicamentelor decat din cauza bolii" .

Dr. Froth: "Este greu de gasit o meserie mai necinstita decat medicina".

Dr. Thomas Walson: "In lucrurile importante profesiunea noastra se afla in deriva pe marea ipotezelor".

Dr. Frank avertizeaza ca: "Mii de oameni au fost ucisi de tratamentul medical in spitale" .

Dr. Mason: "Medicamentele au un impact mai mare asupra vietii umane decat razboaiele, epidemiile si foametea luate impreuna".

Dovada celor spuse mai sus o constituie observatiile ca in orasele mari unde creste numarul de doctori, va fi intotdeauna o crestere imensa a numarului de pacienti suferinzi de cancer, boli de inima, T.B.C., diabet etc.

Dr. Banchetrit merge chiar atat de departe pana la a spune ca el considera vaccinurile si serurile ca responsabile pentru cresterea frecventei a DOUA boli realmente periculoase - cancerul si bolile de inima. Si ceea ce este mai mult este faptul ca:

"Am fost pentru mult timp un specialist in serologie si stiu despre ce vorbesc".

Dr Rabalghiati spune ca tratamentul modern al cancerului este foarte daunator.

Dr. P. Dasai este de parere ca raul facut oamenilor de medicamente puternice moderne, vaccinuri, seruri, radioterapie si chirurgie inutila, este mult mai mare decat raul facut de bomba atomica, deoarece acest rau este limitat in localitatea in care a avut loc explozia si de asemenea este limitat in timp, in vreme ce raul facut de medicamentele puternice este raspandit peste toate tarile lumii, an de an, zi si noapte. Acelasi medic certifica: "Faptul ca autourina aduce un remediu universal pentru vindecarea oricarui fel de boala de care sufera pacientul, inclusiv cancer, boli de inima, diabet, T.B.C., lepra etc., a fost pe deplin dovedit in ultimii 60 de ani, de nenumarate teste clinice efectuate in Rusia, Italia, Franta, Germania, India etc. Dar noi, medicii alopati ne aratam timizi in a acccepta noi tendinte de tratament medical, daca clinic nu le este probata eficacitatea".

Pana si opiniile medicale pot ajunge sa fie impartite. A fost demonstrat de personalitati ale profesiunii medicale, prin experimente foarte riscante facute pe propriul lor corp, ca << cele mai letale bacterii sunt inofensive intr-un corp sanatos>>. Dupa cum s-a descoperit in cercetarile stiintifice facute in S.U.A., Japonia etc. urina umana contine diferite enzime, hormoni, vitamine, anticorpi, antigene, saruri etc. De aceea nu este nici o mirare ca tratamentul cu autourina care contine asemenea substante valoroase insanatoseste corpul bolnav prin stimularea fortei vitale - mecanismul de aparare al organismului - si il face imun la cele mai ucigatoare bacterii, virusuri, toxine etc. si vindeca bolile de orice fel.

In concluzie, dupa cum Dumnezeu a produs lapte pentru hrana unui copil in sanii mamei sale, la fel a facut si cu urina pentru a putea fi pastrata sanatatea si pentru a vindeca orice boala a unei fiinte umane sau a unui animal. Deci autourina serveste ca un tonic optim si remediu efectiv pentru vindecarea oricarui fel de boala, oricare i-ar fi numele: cancer, lepra, malarie, boli de inima, de rinichi, de piele, T.B.C. etc.

CAPITOLUL 6

MOD DE PREPARARE A PRODUSELOR ALIMENTARE

La preparare prin prăjire, foc sau apă fiartă, trebuie să apelaţi extrem de rar. Excepţie vor face cerealele, care îşi distrug calitaţile nutritive la 160 grade Celsius şi care pot fi fierte pana se fac terci (cir), sau uşor prajite in tigaie sau ceaun (fara ulei). Altfel toate celelalte produse vor fi consumate in stare naturala şi numai extrem de rar puteţi face cate o supa "lunga". Nu sunt adeptul reţetelor culinare, aveţi imaginatie, stiţi care sunt compatibilitatile alimntare. Ştiţi ca totul trebuie consumat crud, deci……la treaba.

A. CEREALE

1.ARPACAS

Este un produs alimentar obţinut prin decorticarea boabelor de grâu, de orz sau de mei. Se consumă terci.

2.GRÂU

Se consumă fiert sau germinat

3. HRIŞCA

Este o plantă erbacee ale cărei flori contin nectar si polen. Seamănă cu boabele de grâu sparte. Se consumă ca atare, inmuiată in apă sau terci. Contine mai mult calciu decat grâul.

4. MEI

Este o planta furajera cu seminte mici rotunde sau ovale. Se consumă terci.

5. OREZ

a) nedecorticat (aşa cum este el recoltat, cu cămasă, se cheama "paddy"), si care se poate zdrobi (in piuă, in râsnita de piper, cu ciocanul etc) şi apoi fie se inghite crud, fie se mestecă tot crud, fie se fierbe si se face terci.

b)integral (se cheamă "cargo") este complet curaţat de camasă (prima invelitoare-pleavă) şi se face terci

c)alb (care a fost debarasat de ansamblul scoarţei si de stratul proteic,adică a suferit mai multe şlefuiri mecanice

NOTA - cel mai bun este orezul nedecorticat (pleava lui are cea mai mare importanţa) si orezul brun, cu o singură şlefuire mecanică (cargo).

-când in regimurile mele veţi găsi orez vechi, mă refer la orezul românesc, cu o singură şlefuire mecanica şi care a fost recoltat cu un an in urmă.

6. ORZ

Se aseamană cu orezul nedecorticat. Se consumă fiert, germinat sau prăjit ca inlocuitor de cafea.

7. OVĂZ

Se aseamană cu orzul. Se consumă fiert sau germinat.

8. PORUMB

Cel mai bun este porumbul românesc, adică acela la care bobul este cu capul rotund, nu scobit (hibrid). Se consumă fiert sau copt atunci cand boabele sunt "de lapte". In rest, atunci cand este "copt", după ce se fierbe, se da cămaşa jos de pe fiecare bob.

9. SECARA

Se consumă terci, germinată sau pâine cu făină amestecată cu tărâta sa.

10. TARÂŢA

Se consumă inmuiată in apă (de grâu sau de secară), supă (de ovăz), pâine (de secară)

NOTA

-Terciul se poate face dintr-o singură cereală sau din mai multe; la o cantitate de 350 g cereale zdrobite, se adaugă doi litri de apă şi se fierbe la foc mic pâna se obţine o pastă (timpul de fierbere difera, funcţie de: vechimea cerealei, intensitatea flăcarii, duritatea apei, calitatea vasului), puteţi să folosiţi la terci cate o lingură de supă din fiecare cereală;

Dacă la apa in care fierbeţi cerealele, la sfârşit, adaugaţi şi un pumn de verdeaţa, aţi realizat cea mai gustoasa si sanatoasa supă;

-Făina de grâu sau de secara, amestecată cu tărăţa respectivă intr-un raport de 1 la 7 (o lingură făină şi şapte linguri tărâta) vă ajută să va preparaţi cea mai buna pâine neagra, deoarece ea conţine elementele cele mai folositoare şi mai preţioase: fosfor, fier, calciu, vitamine. Pâinea albă, proaspătă, pufoasă, frumoasă, gustoasă (aşa cum vă place să o cumpăraţi) este fară tărâţe, fără săruri, predispune la cancer, iar lipsa de celuloza si produce constipaţia.

PÂINE DE SECARA

-Făina de secara se amestecă cu tărâta sa, adică o lingură de făină de secară, 7 linguri de tărâtă, la care se adaugă o lingura de făină (dar nu albă) de grâu si o bucată de drojdie de bere (cât marimea unei nuci potrivite), după care împreună cu apa potrivită, se frământă; se lasă la crescut aproximativ 35 de minute, după care se aranjeaza chiflele (diametrul de 7 centimetri, grosime de un centimetru) pe o tavă; se aprinde flacăra la cuptorul aragazului şi se lasa la foc mare timp de 14 minute; dupa care se opreşte focul, se introduce tava in cuptor si se lasă aproximativ 35 de minute. Se pastreaza cel mai bine la congelator şi se consumă maxim trei chifle pe zi.

-Făina de porumb (mălaiul) se amesteca cu apă in ceaun şi se face un terci (cir), nu mamaliga, asta inseamna ca se va mânca numai cu lingura.

B. LEGUME

1. ALGE MARINE

Aşa cum se gasesc ele in ambalaj (uscate) se pun in apă şi dupa două la trei ore pot fi consumate la un loc cu celelalte verdeţuri pentru salata. În vremurile noastre crescatorii de alge pentru a mari productia le hrănesc cu azotat de amoniu (!) iar industria farmaceutică a scos pe piată sortimente de caşete, comprimate, cu astfel de alge si imbunataţite cu alte elemente de sinteza. Eu sunt impotriva tuturor elementelor de sinteză şi accept cu toata fiinta mea, ca organismul să-şi procure ce-i este necesar din multitudinea de produse lăsate de Dumnezeu şi nemodificate de mâna omului.

2. ANDIVA

Supranumită şi cicoare de grădina, frunzele sale sunt folosite in salatele de cruditaţi.

3. ARDEI

a) Gras

Deosebit de gustos cu un aport substanţial de vitamina A,Cse foloseşte ca atare in salatele de cruditaţi sau pentru mâncare de post, umplut cu :

-orez (fiert)

-orez fiert şi miez din seminţe de floarea soarelui

-brânza dulce

Fiecare compoziţie poate fi îmbunataţita cu verdeaţa (mărar, pătrunjel, leuştean) dupa preferinţe.

b) Iute

Conţine vitamina C şi potasiu, se poate consuma de doua ori pe saptamană în salate (dupa ce seminţele au fost îndepartate), dar cu prudenta de cei care nu şi-au rezolvat problema hemoroizilor.

4. ASMATUI sau HASMATUCHI

Se foloseşte intreaga plantă, atât la salate cât si la supe.

5. BAMA

Crude si destul de rar se poate face o tocaniţa cu multa verdeaţa; dupa ce s-a oparit in apă cu oţet (35 minute)

6. BOB

Poate fi consumat copt sau supă dar numai după ce a fost inlăturată cămaşa bobului.

7. BROCCOLI

Cea mai bogată in calciu si vitamina C, se foloseşte la salate şi sucuri.

8. CARTOF

Se spală bine cartoful cu coaja, se fierbe după care se lasă la scurs aproximativ şapte minute; se pune pe grătarul din cuptorul aragazului şi se coace până coaja devine aproape maronie. Se mănânca cu coaja cu tot (obligatoriu). Cartoful se poate coace şi în carbuni încinşi. La momente aniversare, puteţi face şi o salata orientala. Pentru cei care primiţi in regim suc de cartof crud, va trebui să-l suportaţi ca atare.

9. CASTRAVETE

Se foloseşte la salate numai pâna castravetele aproape s-a copt, adica pâna când seminţele nu s-au format înca; altfel, seminţele se depun pe peretele intestinului şi se elimina foarte greu.

10. CEAPA

Atât cea verde cât şi cea uscata se foloseşte la salatele de toate felurile.

11. CRESON

Frunzele se folosesc la prepararea salatelor.

12. CONOPIDA

Se consumă cruda sau în salate.

13. DOVLEAC

Se consumă crud, suc sau copt la cuptor.

14. DOVLECEL

Se consumă crud la salate, suc sau umplut cu orez sau cu brânza dulce.

15. FASOLE

Se foloseşte numai fasolea cu boabe mari (indiferent de culoare dacă nu gasiţi alba) deoarece timp de douăzeci şi patru de ore se ţine în apă rece, apoi se freacă bine şi se controlează bob cu bob pentru a i se da jos cămaşa. Abia atunci se poate pune la fiert şi nu i se mai arunca prima apă. La aceasta supa se pot adauga toate legumele permise in regimul respectiv. Fasolea verde pastai se fierbe puţin şi apoi se consumă cu mult mujdei de usturoi.

16. GULIE VERDE

Taiată rondele sau rasă se foloseşte la salate.

17. HREAN

Destul de rar şi in cantitate mică s foloseşte la salate.

18. LINTE

Pastreaza aceeasi regulă ca fasolea alba boabe mari dar se şi poate coace.

19. LEURDA

Excelentă pentru curaţirea sângelui la început de primavară, se foloseşte din belşug la salate.

20. LOBODA

Se foloseşte la salatele de cruditaţi

21. LEUSTEAN

Se foloseşte la salatele de cruditaţi şi la supe.

22. MAZARE

Se consumă în stare verde- fragedă (crudă) si nu uscată.

23. MĂCRIŞ

Se consumă numai crud în salate.

24. MĂRAR

Se foloseşte crud la salate, la supe şi pentru amestecul cu care se umple ardeiul gras, dovlecelul etc.

25. MORCOV

Se consumă inclusiv frunzele la salate, rondele sau ras.

26. NAP

Se consumă in stare cruda.

27. NĂUT

Se consumă copt sau terci in amestec cu una sau mai multe cereale.

28. PĂPĂDIE

Se consumă in stare crudă în salate sau sub forma de suc. Radacina uscata prajita si rasnita poate fi folosita ca inlocuitor al cafelei.

29. PĂTLAGEA ROSIE

Se folosesc numai roşiile carnoase, alungite (fară seminţe) în salatele de cruditaţi la care se adauga şi frunze (câteva)

30. PATRUNJEL

Se foloseşte din abundenţa şi frunza si rădăcina.

31. PĂSTÂRNAC

Se foloseşte numai la supe.

32. PRAZ

Se consumă fara restricţie la fel ca ceapa şi usturoiul.

33. RODIE

Se consumă ca atare sau sucul ei.

34. RIDICHE ROŞIE

Se folosesc in egală masură rădăcina şi frunzele, la salate.

35. RIDICHEA NEAGRA

Se foloseşte numai rădacina suc iar rondele sau rasă, la salate.

36. SALATA VERDE (LĂPTUCĂ)

Individual (atât tulpina cât si frunzele), sau în amestec cu alte zarzavaturi, se foloseşte la prepararea salatelor de cruditaţi.

37. SPANAC

Se foloseşte numai pentru salate de cruditaţi. INTERZIS gatitul lui.

38. SPARANGHEL

Se foloseşte rădăcina, la salate sau sub formă de suc.

39. SFECLA ROŞIE

Se foloseşte sucul ei, iar rasă sau rondele la salată.

40. SOIA

Aceeaşi regulă ca la fasolea albă. Dar soia se mai poate consuma şi prajită sau sub formă de lapte şi ulei.

41. STEVIE

Se foloseşte la salate de cruditaţi si la supe.

42. ŢELINA

Se foloseste atât rădacina cât şi frunza, la salate sau sub formă de suc.

43. URZICA

Se foloseşte cruda (spălată pâna nu mai iese apa maronie) la salatele de cruditaţi.

44. USTUROI

Recomand folosirea lui zilnica, atât la salate cât şi ca mujdei.

45. VARZA

Atât cea albă cât si cea rosie, poate fi folosită suc, iar rasă sau tocată la salatele de cruditaţi.

NOTA

Supele de legume se prepara astfel: puneţi la fiert numai o jumatate din cantitatea de legume pe care doriţi să o faceţi supă; dupa ce a fiert, daţi vasul de pe foc şi adaugaţi şi cealalta jumatate din cantitatea de legume (aceasta cantitate mai mult să se opărească); la supă puteţi pune toate legumele şi zarzavaturile permise de regim, orez, condimente carminative. Supa o faceţi numai dacă vi se specifică în regim.

Salatele vor fi făcute şi consumate imediat, la care mai puteţi adăuga: ulei de masline, zeama de lamâie, sau oţet de mere si condimente carminative (care au proprietatea de a evacua gazele din

intestin): ghimbir, tarhon, cuişoare, scorţişoara, chimen, cimbru, coriandru. La salate folosiţi tot ce este verde: iarba, troscot, lucernă, frunze de pomi fructiferi, frunze de arbori, tot ce este verde are clorofilă şi inseamnă viaţa.

Nu recomand patlageaua vânată (vânata).

Evitati pe cat posibil folosirea lamei metalice la pregatirea legumelor.

B. FRUCTELE

1. AFINA

Se foloseşte fructul ca atare sau sucul său. O cana cu suc dimineaţa (in loc de micul dejun), revigoreaza organismul pentru toată ziua.

2. ALUNA

Se foloseşte proaspată sau uscată.

3. AGRIŞA

Se foloseşte atunci când este coaptă.

4 .ANANAS

Se foloseşte fructul ca atare (foarte copt) sau sucul său.

5. ANASON

Bulbul se foloseşte crud la salate, iar frunzele la salate şi supe.

6. ARAHIDA

Cunoscuta si ca alună de pământ se consumă cruda sau prajită.

7. BANANA

Este fructul care înglobează la un loc cele mai multe vitamine şi oligoelemente, dar pentru ca are o acţiune acidă asupra stomacului, va fi consumat cu reţinere.

8. CAISA

Se foloseşte ca atare atunci când este coaptă, sau sucul ei, sau în compot.

9. CANTALUP

Este pepenele galben (turcesc) cu coaja brazdată in felii si cu miezul foarte aromat. Se poate consuma fară restricţie. Semintele pot fi pastrate pentru ceaiuri.

10. CASTANA

Are o compoziţie apropiată de cea a grâului, se consumă bine prăjită sau sub forma de piure. Se pastreaza proaspată dacă la recoltare se pune intr-un vas cu apa rece şi se tine douazeci şi una de ore, după care se scoate şi se lasă să se scurgă (fară să fie vazută de soare) apoi se aşeaza in straturi în nisip uscat. Înainte de prăjire, castana se crestează şi se unge uşor cu puţin ulei de masline sau de porumb. Pentru fierbere, castana se curăţă de coajă, iar după ce apa a dat in clocot se scoate şi se desprinde pieliţa.

11. CAPŞUNĂ

Se consumă ca atare dupa ce s-a copt şi fară sa i se adauge zahar.

12. CĂTINĂ

Se consumă ca atare sau suc.

13. CICOARE

Frunzele se folosesc la salate cu alte verdeţuri mai putin amare. Rădăcina, după uscare şi prăjire, se foloseşte cu succes in chip de cafea.

14. CIREASA

Se consumă ca atare atunci când s-a copt sau se poate face o cură de zeama de cireşe. Coditele si samburii se pot pastra pentru ceaiuri.

15. COARNE

Se consumă ca atare după ce s-au copt.

16. COACAZĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt sau sucul ei. Poate fi roşie sau neagră.

17. CURMALĂ

După ce s-a copt, se consumă ca atare.

18. DUDĂ (AGUDA)

Se consumă ca atare sau sucul ei.

19. FRAGĂ

Se consumă ca atare sau sucul ei.

20. FISTIC

Se consumă fructul ca atare după ce s-a copt.

21. GREPE FRUIT

Se consumă ca atare după ce fructul este copt sau sucul lui.

22. GUTUIE

Se consumă ca atare.

23. KIWI

Se consumă ca atare.

24. LAMÂIE

Se foloseşte ca suc la salate, ceaiuri, supe, citronade (suc + apă + miere).

25. MANDARINA

Se consumă ca atare.

26. MANGO

Se consumă ca atare.

27. MĂCEŞ

Se consumă fructul copt după ce s-a curaţat de seminţele pufoase.

28. MASLINA

Se consumă ca atare iar uleiul ei se poate bea sau folosi la salate. Recomand înghiţirea sâmburilor. Cele mai digeste sunt cele negre.

29. MĂR

Se consumă din belşug atât fructul cât si sucul sau compotul.

30. MIGDALA

Sâmburele se consumă ca atare, dar cu moderaţie.

31. MURA

Se consumă ca atare dupa ce s-a copt.

32. NECTARINA

Se consumă ca atare dupa ce s-a copt.

33. NUCA

Daca doriţi să mai mâncaţi miezul nucilor cu o vechime mai mare de 35 de zile de la recoltare, trebuie să procedaţi astfel:

-ţineţi nucile (doza pe zi pentru un adult este de trei nuci) scufundate in apă rece timp de şapte zile. Asta înseamnă că va trebui sa rulaţi şapte vase dacă vreţi sa mâncaţi nuci in fiecare zi;

-în a opta zi, scoateţi nucile din vasul numărul unu, le spargeţi, curaţiţi pieliţa miezului şi mâncaţi ca atare.

-în vasul numărul unu veţi pune din nou trei nuci, vas care pâna a doua zi va deveni vasul numărul şapte.

Atunci când în regimuri veţi gasi ceai din coji de nuci, reţineţi ca ma refer la crucea fibroasă din interiorul nucii care desparte miezul in patru parţi.

34. PEPENE VERDE

Se manânca fara restricţie pe toată perioada sezonului. Semintele pot fi pastrate pentru ceaiuri.

35. PAPAIA

Se consumă în salate asociata cu mai multe fructe (ea are un gust puţin fad).

36. PARA

Se consuma ca atare dupa ce s-a copt.

37. PORTOCALA

Se consumă ca atare sau sucul ei.

38. PIERSICA

Se consumă ca atare.

39. PRUNA

Se consuma ca atare (proaspată sau uscată dar neafumată) sau sucul ei.

40. SEMINŢE DE DOVLEAC

Se consumă crude, uscate la soare sau pe calorifer.

41. SEMINŢE DE FLOAREA SOARELUI

Se consumă ca şi cele de dovleac şi în plus la umplerea ardeilor graşi sau a dovleceilor (împreuna cu orezul).

42. SEMINŢE DE IN

Se consumă pâna la trei linguri pe zi.

43. SMOCHINA

Se consumă ca atare sau sucul ei.

44. STAFIDA

Atunci când se permite, se consumă 7 sau 14 stafide pe zi.

45. STRUGURE

Se consuma ca atare, fara restricţie, sau sucul lui (must).

46. VIŞINA

Se consumă ca atare, sau sucul ei.

47. ZMEURA

Se consumă ca atare, sau sucul ei.

NOTĂ

-la citrice: portocală, grapefruit, mandarină nu se curaţa pieliţa albă de sub coajă (între coajă şi fruct) pentru ca este bogată în vitamina C;

-înainte de folosire, citricele (mai puţin banana şi kiwi) se spală bine (se freacă cu periuţa sau burete aspru) sub jet de apă, se sterg bine şi apoi se consuma; operaţiunea este obligatorie, deoarece la suprafaţa exterioară a fructului se aduna substanţele chimice cu care a fost tratat arbustul.

-la aproape toate fructele se mănânca obligatoriu şi seminţele (se aruncă numai codiţa si mustaţile)

-fructele si legumele apetisante sunt de cele mai multe ori acoperite cu un strat de ceara care pune in primejdie sanatatea voastra. Nu va lasati ispititi de asemenea produse (mere, pere, prune, ardei gras, castravete, rosii etc) care au suprafata exterioara lucioasa, neteda, lustruita, luminoasa, pentru ca aceasta ceara parafinata este un produs secundar, care nu poate fi prelucrata de organismul vostru.

-evitati cu desavarsire taierea fructelor cu lama metalica (exceptie: pepene verde, castana, ananas).

D. CONDIMENTE

1. PULBERI

Dupa uscare se râşnesc, trasformându-le in pulberi cu care fie modificam dupa gust salatele, fie ţinem sub limba (dupa ce am mâncat) un vârf de cuţit (de pulbere): anghinare, busuioc, cicoare (frunze), cimbru, cuisoare, flori de salcâm, foi de dafin, măghiran, menta, scorţisoară, tarhon, revent timp de aproximativ 14 minute.

2. BOABE

Piper alb si piper negru - se condimentează salatele.

3. SEMINŢE

Chimen, coriandru, fenicul,marar,susan, - se folosesc ca atare sau pulbere.

4 .RĂDACINOASE

Ghimber- fie se mesteca în gura, fie se taie rondele mici pentru salată; cicoare- se spală, se taie rondele, se usucă, se prăjeşte, se râşneşte şi se prepară cea mai bună cafea.

5. DROJDIA DE BERE

O recomand numai pe cea uscată, ca o pulbere de culoare cenuşie şi care se dizolvă in apă sau ceai.

6. SARE

Recomand numai sarea de mare, iar în lipsa ei sarea grunjoasă, dar nici una dintre ele să nu fie imbogăţită cu iod.

7. ULEIURI

Recomand cu caldură uleiul de: măsline, porumb, floarea soarelui presat la rece, seminţe de in, migdale; sunt total împotriva uleiurilor rafinate, care sunt cumplit de toxice.

NOTĂ

Prin condimente iuţi inteleg: ardei iute, boia, curry, piper negru.

E. PRODUSE APICOLE

1. MIERE DE ALBINE

-dacă aveţi un creion chimic (indigo), îi testaţi calitatea înmuind vârful creionului in miere: dacă culoarea indigo a creionului s-a disipat in jur, înseamna ca mierea este falsă (contrafacută);

-singura miere care nu cristalizează este cea de salcâm;

-cea mai bună miere este cea brună, din flora montană;

-nu se consumă mai mult de trei linguri (de supa) pe zi.

2. PROPOLIS

a) Solid

-se suge in gură ca pe un drops;

-nu strângeţi bobiţa de propolis (niciodată nu va fi mai mare ca un bob de porumb), pentru ca riscaţi sa va scoată plomba sau lucrarea dentar.

b) Tincturi

-picaturile de tinctura (10 % sau 30%) pot fi administrate fie în ceaiuri, fie in supe;

-numărul picăturilor variază funcţie de: vârstă, greutate, afecţiune, structură energetică.

3. FAGURE DE MIERE

-în special pentru cei care au probleme ale căilor respiratorii, recomand zilnic câte un centimetru cub (un cocoloş), de una la mai multe ori pe zi, care se mestecă timp de 14 minute, apoi ceara se aruncă;

-foarte bune sunt şi căpăcelele obţinute de la extragerea mierii prin descăpăcirea fagurilor;

-bucaţelele de fagure, ca şi căpăcelele se păstrează foarte bine în borcane cu miere (vor fi moi şi le va face uşor de mestecat)

4. PĂSTURA

-se mestecă la fel ca fagurele de miere.

5. POLENUL

-să nu conţină impurităţi (bucăţi de albină moartă, viermi, aşchii de lemn, vegetale), să nu fie umed, moale, dar nici foarte uscat (sau ars) şi nici mucegăit;

-temperatura de uscare optima este de 42 grade Celsius (niciodată mai mult); se pune un grăunte pe unghia degetului mare şi cu unghia de la celălalt deget se presează (ca pe un purice);dacă nu opune rezistenţă si se turteşte repede înseamnă că este umed, iar dacă opune rezistenţă mare şi se sfărâmă (se face pulbere), este prea uscat şi atunci îl alegeţi pe cel care suportă o presiune medie;

-funcţie de vârstă, afecţiune şi greutate, se consumă de un număr variabil de ori şi în anumite cantitaţi, obligatoriu prima porţie dimineaţa pe stomacul gol;

-cel mai indicat şi bine tolerat este polenul conservat în miere astfel: la un kg de miere se adaugă 200 g polen şi se indeasă cu o lingură de lemn, a doua zi mierea aruncă impurităţile şi-l vom gasi la suprafaţă, de aceea îl vom afunda din nou şi tot aşa pâna când în 7 la 14 zile mierea dizolvă tot polenul;

-este cel mai delicios desert cunoscut de om şi cu cele mai multe beneficii pentru organismul său.

6. CEARA DE ALBINE

-se poate mesteca aşa cum se găseşte ea gata pregătită de albină pentru depunere, dupa care se arunca;

-poate fi folosită la prepararea: alifiilor, supozitoarelor, cremelor.

7. LAPTIŞOR DE MATCĂ

-se găseşte încapsulat sau fiole.

F. PRODUSE DE ORIGINE ANIMALĂ

1. LAPTE DULCE

Se poate folosi cel de capră şi mai rar cel de vacă, până la vârsta de trei ani, după această vârstă, cu restricţie numai cel de capră (cel mai bun este cel de capră roşie) şi cel de iapă.

2. LAPTE ACRU

Se obţine din lapte dulce, nefiert şi fară cheag.

3. ZER

Niciodată zerul nu se aruncă pentru că este cel mai bun produs dintre lactate.

4 .IAURT

Se poate obţine prin fermentarea laptelui cu maia sau cu ciuperca de lapte;

Se consumă în cantităţile indicate, fie 14 zile consecutive pe lună cu 14 zile pauză, fie o dată la două zile timp de 28 de zile cu 14 zile pauză.

5. UNT

Cel mai bun este cel obţinut natural la ţară, fără coloranţi;

Se foloseşte moderat.

6. BRĂNZA DULCE

Trebuie să rezulte numai din lapte nefiert de capră sau de vacă.

7. SMÂNTÂNA

Obligatoriu să se obţină din lapte nefiert; dacă picătura de tinctură de iod in contact cu smântâna nu a schimbat culoarea maronie cu cea albăstrie, înseamna că smântâna nu este falsificată.

8. SANA, KEFIR, CAŞCAVAL, TELEMEA

Se pot folosi foarte rar sau deloc.

9. URDĂ, CAŞ, BRÂNZĂ TOPITĂ, BRÂNZĂ DE BURDUF

Nu recomand.

10. OU

Se foloseşte numai gălbenuşul, crud sau foarte moale (maxim doua pe saptamana).

11. COAJA DE OU

Se spală oul şi pe dinăuntru şi pe dinafara, se usucă, se râşneşte şi se face pulbere, se pune intr-un pahar şi se toarnă peste pulbere, zeamă de lămâie sau oţet de mere, care în câteva zile va dizolva coaja de ou; vasul (paharul) nu se acoperă cu capac, ci numai cu un tifon. Se foloseşte dupa prescripţii.

12. UNTURA DE PEŞTE, ULEI DIN FICAT DE TON, COD, DELFIN, RECHIN

Se găseşte in capsule sau gelule, care se administrează functie de vârstă, greutate şi afecţiune.

13. PĂSĂRI DE CURTE, PORUMBEL ŞI IEPURE SĂLBATIC, FAZAN

Foarte rar, numai fiert sau fript şi fără pieliţă. Pacientii care primesc in regim astfel de produse, prepara numai supa si nu vor manca deloc carnea.

14. PEŞTE

Numai oceanic, de apă rece şi de mare adâncime: ton, cod, somon, hering, sardină. Se prepara fiert sau fript, niciodată prăjit.

Cu prescriptie se pot consuma pana la trei conserve de sardina in ulei, pe saptamana.

PRODUSE DĂUNĂTOARE- RECAPITULARE-

- Toate alimentele consumate in exces;
- Alcool;
- Tutun;
- Cafea;
- Cacao;
- Lapte dulce de vacă;
- Produse lactate fermentate;
- Zahăr;
- Produse de patiserie şi cofetărie;
- Paste făinoase, făină albă, pâine albă;
- Sucuri sintetice;
- Ape carbogazoase;
- Sare rafinată;
- Condimente iuţi - in exces;
- Carne;
- Conserve de orice fel;
- Grăsimi animale;
- Prăjeli, afumături;
- Alimente reincalzite;
- Alimente preambalate;
- Alimente de tip “fast food”;
- Alimente fierte excesiv;

CAPITOLUL 7

SEMNIFICATIA CIFREI 7

Misterul numarului **7** nu este si nici nu va fi elucidat vreodata. Acest numar trece drept numarul misterului, al intelepciunii si al libertatii, dar si al vointei.

- Dumnezeu a terminat lumea in **7** zile;
- Capul se cuprinde de **7** ori in corpul uman;
- In primele **7** zile dupa concepere, ovulul fertilizat coboara pe trompe spre uter, unde se produce implantarea si organismul se dezvolta rapid in urmatoarele **21** de zile; in aceste prime **28** de zile se dezvolta partea de sus a fetei; in urmatoarele **63** de zile se dezvolta partea de mijloc a fetei; la **91** de zile toate structurile sunt in general formate; partea de jos a fetei se dezvolata mai ales in cele **189** de zile care au mai ramas pana la gestatie;
- Stiintele profunde cunosc faptul ca, la fiecare **7** ani, omul termina de construit cate unul din corpurile (vehiculele) sale: corpul fizic pana la **7** ani, corpul energetic pana la **14** ani, sufletul pana la **21** de ani;
- Despre om: se spune ca are sau nu cei **7** ani de acasa pentru ca la aceasta varsta copilul este capabil sa inteleaga multe lucruri si memoria lui retine multe invataturi; la varsta de **7** ani merge la scoala; buletinul de identitate se obtine la varsta de **14** de ani, varsta la care intelegerea copilului cuprinde un orizont destul de vast; inainte vreme majoratul adolescentului se serba la varsta de **21** de ani, varsta la care se considera ca se afla in deplinatatea judecatii; pana la varsta de **28** de ani era "copt " pentru a se insura;
- Globulele de vitalitate au **7** atomi reprezentand **7** varietati de energie in **7** culori;
- Saptamana are **7** zile;
- Planta tipica se compune din **7** parti (radacina, tulpina, ramuri, frunze, flori, fructe si seminte);
- Spectrul solar are **7** culori;
- Pamantul are **7** zone climatice;
- Portativul muzical are **7** note;
- Luna are **7** faze;
- Doua cercuri pot avea intre ele **7** pozitii (externe, tangente externe, interne, tangente interne, secante, concentrice si identice);
- Taina Sfantului Maslu consta in ungerea cu untdelemn sfintit si invocarea harului Sfantului Duh. Au loc aici doua efecte: in primul rand ungerea, atingerea si invocarea Duhului, dupa care se citesc cele **7** pericope evanghelice specifice Sfantului Maslu si cele **7** rugaciuni pentru binecuvantarea untdelemnului. Maslul reprezinta o sfanta slujba facuta de **7** preoti care inchipuiesc cele **7** daruri ale Duhului Sfant. Acest numar aminteste unele fapte din Sfanta Scriptura. Astfel de **7** ori s-a aplecat proorocul Elisei peste un copil mort pe care la inviat, **7** au fost preotii care au sunat trambite si de **7** ori a fost inconjurata cetatea Ierihonului cand a fost cucerita de israeliti, la intrarea lor pe Pamantul Fagaduintei si tot de **7** ori s-a rugat proorocul Ilie pe muntele Carmel, pana cand Dumnezeu a dat ploaie pamantului ars de seceta. Maslul se face inaintea unei mese pe care se pune Sfanta Evanghelie, lumanari, de regula **7**, un vas cu grau sau cu faina si unul cu untdelemn, precum si **7** betisoare de busuioc infasurate in vata, cu care preotii vor unge pe bolnav peste tot corpul. Mai intai se sfinteste untdelemnul prin rugaciunea celor **7** preoti, se citesc cele **7** apostole si evanghelii si apoi se unge de **7** ori trupul bolnavului (sau omului sanatos). Maslul se poate face atat bolnavului cat si omului sanatos.
- In corp (si in natura) sunt **7** principale minerale indispensabile: calciul, iodul, fierul, magneziul, fosforul, seleniul si zincul;

- Pitagora a inventat un instrument muzical cu **7** corzi, pentru a fi in acord cu armoniile din natura;
- Seria numarului **7** este prezenta in toate edificiile si lucrarile edilitare ale Egiptului antic. Asfel Nilul se varsa in mare prin **7** guri si avea **7** nivele (cadea in 6 cataracte), iar in Marea Piramida (a lui Keops) numarul **7** este o prezenta permanenta;
- Daca solicitati unor persoane sa spuna repede un numar (o cifra) de la zero la zece, cei mai multi din cei interpelati vor spune **7**;
- Cunoasterea intuitiva atribuie numerelor functii ordonatoare ale miscarii in Creatie astfel:

1. reprezinta Unitatea si Forta Unica: Dumnezeu. El este in acelasi timp numarul personalitatii, al unicitatii;
2. reprezinta complementaritatea contrariilor, echilibrul, balanta si analiza;
3. este numarul armoniei, el exprima Trinitatea Divina (Tatal, Fiul si Sfantul Duh);
4. reprezinta cele patru elemente din natura: focul, apa, aerul si pamantul = este simbolul activitatii practice, al organizarii;
5. este numarul umanitatii si este in acelasi timp al iubirii divine fata de oameni si al iubirii omului fata de Creatie;
6. reprezinta intuitia si puterea reala pe care ea o confera;
7. este numarul misterului, al intelepciunii si libertatii exceptionale (interioare) este numarul vointei (prin care intelepciunea si libertatea se pot obtine);
8. reprezinta spiritul, dar si dreptul de a avea acces la cunoastere ca urmare a atingerii perfectiunii materiale si spirituale;
9. este intelectul, cunoasterea obtinuta prin utilizarea intelectului ca instrument al spiritului si in consecinta credinta devenita comvingere;

- Unii savanti au facut socoteala ca intregul organism uman se reinnoieste complet la fiecare **7** ani, iar sangele la fiecare 4 luni;
- Brancusi, facandu-si autoportretul, deseneaza **7** sfere concentrice penetrate radial de o pana piramidala; cand ii consacra o sculptura lui Socrate, foloseste **7** volume succesive, cel de-al **7**-lea rezervat intelepciunii, fiind reprezentat ca un Univers regasit in sine insusi;
- Cand Irod a trimis sa caute copiii nascuti pentru a-i ucide: "….Iosif a luat noaptea Copilul si pe mama Lui, a plecat in Egipt si a ramas acolo **7** ani, pana la moartea lui Irod…";
- Timp de **7** ani Iisus a stat de vorba cu Dumnezeu fata catre fata si a invatat limba pasarilor si a animalelor, puterile tamaduitoare ale arborilor, plantelor, florilor, fortelor ascunse ale pietrelor pretioase, a invatat miscarile Soarelui, Lunii si Stelelor, puterile literelor, misterele Patratului, ale Cercului si ale Transmutatiei lucrurilor, formelor, numerelor si semnelor.
- Atunci cand Maria Magdalena a venit la Iisus in timpul noptii si si-a marturisit pacatele, El si-a pus mainile peste ea, si a tamaduit-o scotand din ea **7** demoni.
- " Cu adevarat, Corpul Meu este substanta lui Dumnezeu si aceasta este adevarata hrana, iar sangele Meu este viata lui Dumnezeu si aceasta este adevarata bautura. Nu precum stramosii vostrii, care au cerut carne iar Dumnezeu in mania sa le-a dat carne si ei au mancat aceste necuratii pana cand le-au putrezit in nari, iar hoiturile lor au cazut cu miile in pustiu din cauza ciumei. Despre acestia este scris : << Ei vor rataci patruzeci si noua de ani in pustiu, pana cand se vor purifica de poftele lor, inainte sa intre in pamantul odihnei, o, de **7** ori cate **7** ani vor rataci pentru ca nu au cunoscut caile Mele, nici nu s-au supus legilor Mele>>."
- In preajma Pastelui, Iisus a mers in Templu si i-a gasit pe cei care vindeau oi, capre si porumbei, precum si pe cei care schimbau bani. Si facand un bici din **7** coarde, i-a alungat pe toti afara din Templu si a dat drumul oilor, caprelor si porumbeilor, i-a scos afara pe cei care schimbau bani si a rasturnat mesele."
- Apostolii l-au intrebat pe Iisus: "Invatatorule cum voiesti ca ei (copiii - n.a.) sa fie crescuti?" Iar Iisus a zis: " Dupa **7** ani sau atunci cand ei incep sa distinga binele de rau si invata sa aleaga binele, aduceti-i la Mine pentru a primi binecuvantarea din mainile prezbiterului sau ale ingerului bisericii in rugaciune si recunostinta, si avertizati-i sa nu manance **carne**, sa nu bea bauturi tari si sa

nu vaneze creaturile inocente ale lui Dumnezeu.” Un apostol l-a intrebat pe Iisus: “Cand voiesti ca ei (copiii - n.a.) sa primeasca initierea?” si Iisus a raspuns: “Dupa **7** ani sau cand vor cunoaste invatatura, cand vor face numai binele, vor invata sa munceasca cu propriile lor maini, isi vor alege o meserie ca sa-si castige existenta si cand vor fi ferm stabiliti pe calea cea dreapta. Atunci, ei vor cere initierea, iar ingerul sau prezbiterul bisericii ii vor testa si vor vedea daca merita, iar ei vor trebui sa aduca rugaciuni si sa multumeasca, vor fi scufundati in apele purificarii ca sa renasca la o noua viata, marturisindu-L pe Dumnezeu ca fiind Tatal lor, jurand sa se supuna Legii Sfinte si sa se tina departe de raul lumii.” Un apostol l-a intrebat pe Iisus:” Invatatorule, cand vor trebui (copiii - n.a.) sa primeasca Mirungirea?” (ungerea cu Mir). Iisus a raspuns: ”Cand vor ajunge la varsta maturitatii si vor manifesta in ei cele **7** daruri ale Spiritului, atunci fie ca ingerul sa aduca multumire si rugaciune si sa-i pecetluiasca cu pecetea Mirului. Este bine ca la fiecare treapta de initiere, toti sa fie incercati timp de **7** ani. Cu toate acestea, fiecare sa primeasca conform cu evolutia sa intru Iubirea si Intelepciunea lui Dumnezeu.” Iisus catre apostoli: "Iar acum Eu merg la Tatal Meu. Insa voi ramaneti in Ierusalim si rugati-va, iar dupa **7** zile veti primi putere de Sus iar fagaduinta Duhului Sfant va fi implinita in voi, si veti merge din Ierusalim catre toate triburile lui Israel si catre cele mei indepartate colturi ale lumii."

- Conceptul privind structura fiintei umane:

1. Corpul fizic- sinonim cu materia - caracterizand mineralul;
2. Corpul energetic - sinonim cu viata - caracterizand viul (vegetal, animal, om);
3. Corpul astral (sufletul) - sinonim senzatiei - caracterizand animalul si omul;
4. Eul (individualitatea) - sinonim cu spiritul - caracterizand omul;
5. Sinea spirituala;
6. Spiritul vietii;
7. Omul spirit;

Ultimile trei sunt principii constitutive superioare ale fiintei umane, existente in stare de germen in fiecare om si care se dezvolta treptat, prin munca pe care omul o desfasoara asupra lui insusi. Acestea constituie elementul etern al omului.

- Corpul energetic contine **7** centri de forta care in sanscrita se numesc "chakra" sau "floare de lotus":

1. Muladhara;
2. Swadisthana;
3. Manipura;
4. Anahata;
5. Vishuddha;
6. Ajna;
7. Sahasrara;

- Iisus Cristos a hranit mii de oameni cu 5 paini si 2 pesti = **7**;
- Varsta reala a pisicii este de **7** ori anii traiti;
- Unghiul optim de aruncare a sulitei pentru a se obtine distanta mare este **63** ° (multiplu de **7**);
- Toti timpii prevazuti in prospectele mele sunt multipli de **7**;
- Aceasta carte contine **7** capitole;
- Duhul Uman este inconjurat de **7** invelisuri fluidice: tatar, fiular, duhist, cosmic, universic, solar si planetar;
- Un gand, odata emis, se imprastie in spatiu, in toate directiile, exercitand influente pe unul din cele **7** planuri existente pe care a fost emis;
- In primele **42** de zile dupa destrupare, duhul vazand durerea celor dragi pe care i-a lasat pe pamant, coboara langa ei si ii incoanjoara cu fluidele sale, pentru a-i linisti si restabili oarecum armonia fluidica a vibratiilor eterice ale corpurilor acestora;

- Timp de **7** ani, duhul inferior coboara mereu la suprafata Pamantului si privind prin stratul de pamant de deasupra cadavrului, vede ca prin geam in ce stare de descompunere de gaseste "adoratul" sau trup;
- …
- Copii pana la varsta de **7** ani isi amintesc mai bine decat oamenii maturi despre vietile lor trecute;
- De cate ori sa iertam? a intrebat Sfantul Petru pe Dumnezeu. De **70** de ori cate **7**;
- S-au facut **7** Sinoade Ecumenice care au stabilit dogmele despre Mantuitorul, despre Duhul Sfant, despre Maica Domnului, despre firile si puterile Mantuitorului;
- Sunt **7** principii ale ordinii Universului:

1. Toate lucrurile sunt ipostaze ale unei unice unicitati entitati;
2. Totul se schimba;
3. Toate antagonismele sunt complementare;
4. Nu exista nimic identic;
5. Tot ce are fata are si spate;
6. Cu cat fata este mai mare cu atat spatele este mai mare;
7. Tot ce are un inceput are si un sfarsit;

BIBLIOGRAFIE

1. Dr. Paragji, D. Desai - *Shivambu Cure - Guide to treatment and diet*
2. Jean Valnet - *Tratamentul bolilor prin legume, fructe si cereale*
3. Arhimandrit Ioanichie Balan - *Ne vorbeste Parintele Arsenie*
4. Ernst Günter – *Hrana vie*
5. Earl Mindell – *Biblia vitaminelor*
6. D.C. Jarvis – *Mierea si alte produse naturale*
7. Virginia Faur - *O speranta pentru viata*
8. Paul C. Bragg - *Postul un miracol*

Tratamentele naturiste nu vatama, nu creeaza dependenta, nu dau efecte secundare; ele pot aduce victoria mult asteptata, dar intr-un timp mai indelungat.

Noi, oamenii, nu suntem constienti ca ne-am adus boala in organism in 5, 10, 15, 20 de ani, dar am vrea acum ca batand din palme sa o inlaturam.

Intr-un fel, aceasta carte, as vrea sa fie mai mult un indrumar pentru toti semenii mei - indiferent ca-mi sunt pacienti sau nu -, care doresc sa-si schimbe radical modul de gandire si alimentatie, o calauza pentru pacientii mei, care nu vor mai fi nevoiti sa ma caute telefonic sau in scris, pentru nelamuriri sau panica ce se creaza atunci cand organismul reactioneaza in felul sau, pe timpul regimului naturist.

AUTORUL

SUMAR

CAPITOLUL 1 2
CUVANT INAINTE 2
CAPITOLUL 2 4
POVESTE SI POVETE 4
1 Cum l-ai cunoscut pe Valeriu Popa? 12
2 Ce conduita ai urmat? 13
3 Care crezi ca a fost secretul supravietuirii tale? 13
4 Cum ai depistat calitatile tale si cum ai colaborat cu Valeriu Popa? 15

5 Ce ne poti spune despre actul chirurgical? 18
6 Care crezi ca sunt cei mai mari dusmani ai sanatatii omului? 19
7 De ce este valoaroasa o alimentatie naturista? 51
8 Ne poti descrie pe larg cum se tine corect un post total si ce rezultate se obtin? 53
9 Ce urmeaza dupa post si regim BG? 61
10 Petre, care este parerea ta despre rugaciune? 62
11 Cum se produce vindecarea? Cine beneficiaza de ea? 65
FUNDATIA UMANITARA 68
12 Petre, poti sa dai cateva reguli de viata si de alimentatie? 69
13 Vorbeste-ne putin despre una din bolile care a ajuns pe locul intai in privinta mortalitatii - CANCERUL -. 82
14 Stiu ca si Valeriu Popa avea o parere despre lumea medicala. Pozitia ta fata de medici si de medicamente care este? 84
DENUMIRE 93
EFECTE BENEFICE 93
TRIPTOFAN 93
15 Macar telegrafic poti sa ne spui cateva masuri pentru a ne pastra sau recapata metabolismul normal? 93
TOTAL= 35 minute 93
TOTAL = 35-63 minute 93
16 Din experienta, ce tendinte ai observat la pacientii tai, si ce documente le sunt necesare pentru fisa lor personala? 94
17 Vorbeste-ne ceva despre moarte, si daca vrei si se poate, despre reincarnare. **Error! Bookmark not defined.**
18 De ce crezi ca sunt atatia oameni care prefera minciuna si nu adevarul? 102
19 Poti sa enumeri cateva din sfaturile pe care Valeriu Popa le repeta cu diferite ocazii? 102
20 Te laudai odata ca ai un test de longevitate, este adevarat? 105
21 Poti sa ne descrii cateva proceduri valabile pentru diferite afectiuni, si care pot fi practicate de oricine, macar din punct de vedere profilactic? 109
22 Care este atitudinea ta fata de animalele de casa? 115
23 Ce trebuie sa faca cei care in viata lor au agresat energetic pe semenii lor? 116
24 Petre, spune-mi, ai lucruri pe care ti le-ai dori cel mai mult? 117
25 Sper sa nu te superi daca voi veni cu o intrebare indiscreta: vei ramane toata viata singur? 117
26 S-ar putea sa fie cea mai grea si incomoda intrebare de pina acum: "De ce a murit Valeriu Popa"? 118
27 Dragul meu, de multe ori cand imi povesteai, am vazut lacrimi in ochii tai, nu vreau ca aceasta brosura sa devin plictisitoare, deci, concluziile. 118
28 Eu nu mai am intrebari 127
CAPITOLUL 3 128
FUNDATIA UMANITARA 128
"SANATATE PRIN GANDIRE SI ALIMENTATIE" 128
- IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA- 128
CAPITOLUL 4 134
ABORDAREA CORECTA A UNUI REGIM BG 134
ORA 09.00 – SPALAREA VAGINALA 136
ORA 09.30 – SARITURI PE VARFURI 136
ORA 10.00 – OREZUL 137
Masajul 137
ORA 11.00 - MASA 1 137
ORA 12.30 - PREGATIREA MESEI 2 137
ORA 13.00 – MASA 2 137
ORA 18.00 - MASA 4 138
ORA 19.00 - PREGATIREA INFUZIILOR 138
ORA 20.00 - SOMNIFERUL 138
BAIA COMPLETA 141
CAPITOLUL 5 142
TERAPIA CU URINA 142
CAPITOLUL 6 145
MOD DE PREPARARE A PRODUSELOR ALIMENTARE 145
CAPITOLUL 7 155
SEMNIFICATIA CIFREI 7 155
BIBLIOGRAFIE 158
Informatii despre Petre Anca si fundatie **Error! Bookmark not defined.**
Informatii despre Petre Anca si fundatie **Error! Bookmark not defined.**
SUMAR 158